目 录

【 助人的原则 】 2

【 清 晰 的 意 图】 5

【 思 念 】 8

【 释放、业力、目标 】 9

【 老师的引导 1 】 12

【 回到感觉领域 】 18

【 老师的引导 2 】 19

【 老师的引导 3 】 24

【 老师的引导 4 】 31

【 老师的引导 5 】 36

【 老师的引导 6 】 55

【 时节因缘 】 56

【 老师的引导 7 】 56

【 老师的引导 8 】 61

【 老师的引导 9 】 64

【 老师的引导 10 】 71

【 老师的引导 11 】 75

【 老师的引导 12 】 83

学生B：所以经济问题我们去研究其实也研究不明白对吧？
老师：你想怎么研究经济问题，关键你的目的是什么？

二月：他会炒股
学生B：不是，我在想人应该做点什么事情他是有意义的，我以前一直觉得单纯的去赚钱是一件很没有意义的事情，我就一直在想首先我要把自己从朝九晚五那个状态里解脱出来，不管他给我多少钱我都不要朝九晚五，下一步我获得了不要朝九晚五这种自由后我在想我还可以做什么让更多的人可以从各种限制里解脱出来，我一直不明白，我一直在想我的人生意义到底是什么，我原来坐在格子间里的时候，我经常看着窗外，我就在想我难道这辈子就要这样，每天就这样坐在格子间里面，然后等到熬到一定年龄退休，然后就跟着看孙子怎么样，我觉得那样很绝望，所以我就一直在折腾嘛，反正想要做点什么事情

老师：想要做点什么事情，来消解来逃避你内在的那种无意义感是吧？
学生B：难道生命他是有意义的？
二月：逃避一种感觉这样的？
学生B：对。比如就像如果想要炒股赚钱也好，想要怎么赚钱也好，现在突然想到老师去做的这些事情，可能也是需要钱的，会觉得这样好像会有意义一点，你是为了某些更有意义的事情赚钱，好像赚钱这件事情会变得有意义一点，如果仅仅是为了自己吃点好的喝点好的，自己家里能过得物质生活好一点的话，就觉得赚钱也没有什么太大意义
老师：嗯

学生B：想要研究这些东西，一方面可能是心智有一些好奇心，觉得我可以通过研究这些做出预测，做出一些判断，然后另外一方面也是觉得自己如果懂得更多，在遇到什么事情的时候可以有更大的作为吧。其实也想的不是太清楚，还是不太明白人生的意义，然后听了老师讲课以后，觉得如果能，就是最重要的人类最重要的职责如果是证悟真我的话，现在落实到我们这个时候，是不是好好的学会释放法，就是每一次释放都是帮助所有的人嘛？
老师：是的是的

学生B：嗯，然后就尽量少在世界中去行动，想要去用心智去帮助的尽量把它慢慢转变为通过释放去帮助人，这样可行吗？
老师：你要真的在实践中你知道这是什么回事，你要真的在实践中了解到那是怎么回事

学生B：就是实践中的时候
老师：他不一定是你想象的那个样子

学生B：对，所以我就有的时候会变得比较迷茫，有的时候又会信心满满，反正就是两边横跳
老师：那想帮助人是为什么？
二月：发心咯

学生B：帮助人是因为我从小也会接受别人的很多帮助，然后我就会觉得我得到了这样的帮助，我以后也想在别人需要帮助的时候能够也这样去帮助别人，我感觉我的想法最初的想法是这样的，也没有什么很远大的说我要为什么怎么的，就单纯的因为我接受到了很多人的帮助，所以我也想去帮 助那些有需要的人

老师：也不错呀

二月：我就没有这种心

学生B：你不是在帮助很多人吗？白天黑夜的引导

学生D：你在帮助我们学释放法啊

二月：不是，你们又不是苦难的人，一个富婆一个……

学生B：就是稍微有钱一点或者是经济状况稍微好一点的人，他就觉得跟他有仇一样，他就觉得这样的人应该全部都死掉一样

二月：没有没有

学生B：他就觉得这些人都是要被打倒的，你们这些有钱人怎么都是要被打倒，到你辩解的时候了

二月：没有没有，你们需要不用钱来生活，用释放来实现目标来生活。我们穷人需要先释放出钱，或者是把钱都捐出去，然后释放来实现目标来生活，这样才能脱离这个小资产阶级的意识形态，要不然永远都没有出头之日

学生 B：先要学会释放，老师说了你得熟练的释放，老师你觉得呢？我们现在第一步能做的就是把释放熟悉起来，然后再把整个人生转变成布施的人生也好，奋斗的人生也好，我们现在第一步能做的就是把释放熟悉起来

老师：其实是的，你会发现很重要的一些东西，你会发现你最大的就是，第一你要帮助别人一定不是说你需要我的帮助我来帮助你，你一定要看到对方的无限性，你一定要看到对方内在的无限性，这是很关键的

二月：怎么看到呢？

学生 G：对啊，看不到怎么办呐？

老师：所以释放啊，所以为什么我说这在真正的实践中他是什么样子，就是你释放到底是你怎么通过释放来帮助别人，不是说我通过释放之前他们有人讲释放我放了一个亿，然后我说放两个亿，然后拿一个亿的时候分给穷人这样，不是这样搞的

实践是一种，怎么说呢？它是一个运动的过程

学生 B：是要不断的调整是吗？就是您说过先看了理论以后去实践，然后再认识

老师：再认识再实践再认识

学生 B：再认识然后再去看，然后再去实践

老师：对，首先是我们说你得去做什么实践呢？你得先认识社会存在，认识人们的生活，然后从社会存在中你可以抽象出社会意识，然后你辩证性的改造这个社会意识，再用来去改造社会存在，就是人们的生活实践

学生 B：嗯，说起来是一个很大的课题，就是具体做的时候会觉得好像没办法上升到这个大课题的高度

老师：说是大课题，其实都是一样的，大大小小都是一样的

学生 B：具体做的时候还是有点无从下手的感觉
二月：因为他度众生了吗？
学生 B：我们不都是要度众生吗？
老师：很难讲清楚，你如果想知道如何实践以及人生的意义这样的课题，他其实不是通过语言能传达的

学生 B：那就是在行动中释放可以嘛？无论我们要做什么事情，我们就在行动中去释放
老师：当然可以，当然是这样子。但是现在这个阶段的话，你会产生很多的想象，很多臆想

学生 B：那这部分是无可避免的嘛，产生很多的想象和臆想
老师：也可以避免啊，比如说，现在如果你要改变世界的话，现在把全世界这个权柄全部交到你手里，你知道怎么样让世界变得更好吗？

二月：交给老师
学生 B：老师，我们定义的好可能不一定真的对这个世界好是嘛？
老师：对啊，你不知道在这个时代什么好什么不好，就算你知道什么好什么不好，你也不知道该如何达成，所以我觉得这些东西，像这种帮助别人的欲望，这种愿望，怎么说呢？甚至可以去……
我估计得，估计等会差不多就得撤了

二月：还没讲完这个主题啊
学生 B：老师，我们大概怎么做呢，能说一下吗？
老师：如果你真的发心要做的话，实际上我只能给出一些原则，第一个是你要看到对方的无限性，你不是以一种救世主心态去帮助别人，任何意义上的任何层面上的帮助人，第二个就是你应该想要别人拥有他想要的而不是你想要的

学生 A：无论怎么都可以吧，就是不管好的坏的我们不用去判断？
老师：这当然不是叫你不用判断，你希望他能获得他想要的

学生 B：嗯，比如他就不想学释放法，他就想这样吃吃喝喝的过一生，那就让他这样对吗？
老师：不是的，他真的想浑浑噩噩的过一生吗？你陷入了语言学的，语义上的这样一种混淆，这样一种漏洞，你说谁真的想浑浑噩噩过一生呢？

学生 B：不是昏昏噩噩，就是在这个世界享受一下，然后就工作吃饭睡觉
老师：这个可以

学生 B：他就想这样过，他也不想修行他也不想干嘛
老师：这个可以，而且你知道他会，从某个角度他会发现，或者说你会相信他内在的无限性，他会发现他这条路径的缺失，你要足够相信他会走上正确的道路

学生 E：老师，把对方当成无限存在可以描述为斩断从他身上获得快乐的可能性， 那是不是有的时候也就是第二种表达方式，斩断了从对方身上获得快乐的可能性那就是希望他获得他想要的而不是自己想要的？
老师：对，你希望他获得他想要的而不是你想要的，你不试图从他身上获得快乐，你不试图让他给你爱，是你给出，同时你对他是不抱有任何期待的，也就是说这种期待，我们说帮助人的人最大的问题是期待对

方的反应，期待对方按自己的想法来，期待回报，期待一系列的东西，如果你在帮助一个人的过程中， 你期待他成为一个什么样的人，实际上你在强迫他，如果你一定要他改变现在的样子，实际上你在否认他的无限性，但是当你这么做的时候，当你认出他的无限性的时候，你会怎么做呢？这有很多种可能，所以说只能给出原则，他不是教条的

学生 B：老师刚刚说了两个原则，还有嘛？
老师：还有就是，不管怎么样真理是更重要的，没有一种关系，包括助人在内的关系，是超过你和真理的关系的

学生 B：在实践的时候遇到跟这一条原则相冲突的，就以这条为准是吧？
老师：这是最高的原则，当然真理是最高原则，真理不是拿来用以和人争辩的，真理是你去行的，去实践的，行持的

学生 A：是不是有一定的智慧性后才能更好的去帮助人？就是我现在要去帮助人我就没什么智慧分辨，不知道做到的是对还是不对
老师：嗯，助人最高的状态其实是你不仅看到对方的无限性，而且还看到你跟他的一体性，就是莱斯特说的不是他打翻了盘子，是我打翻了盘子，有这种感觉本身就超过了任何形式的行动

学生 B：就是没有分别心的另外一种说法？
老师：没有分别心的另外一种说法，额……

二月：没有分别心是吧？
学生 A：对，另外一种说法
二月：感觉这条很有实践性， 因为可以释放

老师：你说什么？

学生 B：老师原则说完了吗？
老师：原则不需要太多，刚刚那几条足够了，你会发现如果是以这个原则去助人的话，它的方式跟你之前所做的不一样

二月：怎么不一样？
学生 B：我们之前做的可能都是被想要控制和想要被认同推动的
老师：那肯定不一样，你把别人当成需要你帮助的那种无能的存在，而你把他当成无限的存在，那肯定是不一样的
……

【清晰的意图】

学生 A：老师，我想问个问题，我到现在还是觉得，下半辈子除了释放别的事情好像做起来没有特别大的……之前说的事情也不确定要不要去做

学生 A：老师还在吗？

二月：在啊

老师：在，你是说？信号越来越不好了，所以……

学生 A：下半辈子除了释放不知道能干点啥啊？好像没有什么特别大的欲望

老师：你要有欲望，不要认为无欲在你们这个阶段是好事情，欲望同时也意味着动力，只要你的意图是清晰的，你的方向是正确的，欲望是需要越大越好，我说的越强烈越好

学生 B：只要方向是正确的，意图是清晰的

老师：嗯，欲望是驱动力。还有什么想问的吗？

学生 F：老师，暂时还没有办法做到不工作，该怎么做到尽量避免或减少世俗上的拉力？

老师：一句话，要变得有影响力

学生 F：在行业中有影响力吗？

老师：不是，你拥有清晰的意图，在人群之间变得有影响力，你要不被别人影响呢，你需要自己变得有影响力

学生 F：通过释放可以做到是吗？

老师：对对对，当然这里有一个很清晰的方向，释放很重要的一点是什么呢？释放法大家都已经在学了，怎么样去把感受带出来怎么样把感受放掉大家都已经在学了，但是有一点就是说，我今天讲的重点是什么呢？要有清晰的意图，你决定到什么地方你就能到什么地方，所以你说不被世界拉走，其实最好的防守就是进攻，你想要不被世界拉走，你就要拉着世界走

二月：有道理

老师：要有影响力，你周围的人，你想不被他们拉走，你就要……

二月：你要跟他们斗争，你不跟他们斗……

老师：不是斗争，你要用正确的方式去看待他们的问题，用正确的原则行事，什么叫正确的原则？就我们今天讲的那些，当人们说，人们会用什么方式来影响你呢？比如说一个人他经历了一些痛苦，他会跟你说，他会跟你否定他自己的无限性，你接受了他的他否定他的无限性，你也会否定自己的无限性，你会慢慢的接受人是什么样的存在，生命是怎样的存在，你会接受生命是有限的存在，你会接受自己是有限的存在，这个东西很潜在，比如说它甚至以一种你想不到的方式发生，你会这样想：生命当然是无限的，我是无限的，但是……后面有个但是，但是呢我目前的阶段还没有达到，所以我需要先在世俗上接受这样一种观点去先妥协或怎么样。人的意志力像滑坡一样慢慢往下走，所谓世俗的拉力就是这么回事，这个世界确实很艰难，莱斯特那个时代也说了这个世界很艰难，他的拉力非常大

学生 F：我们也不用刻意回避人际关系什么的吗？

老师：你不用刻意去发展人际关系，不用去参加经典的那种社会框架下的社交活动，你没有必要去发展那些无意义的社交活动，但是你用回避吗？你不需要回避，有的时候甚至可以积极的影响别人，可以积极的去让对方更积极，不是说你要去控制他。就是说你释放到无论怎么样都只是充满爱，这种感觉是什么呢，无论怎么样是什么意思呢？你能接受他对你也有爱，他爱你，你同时也能接受他对你有恨，你能接受他认同你，你也能接受他不认同

学生 F：对，但是我感觉我好像在这方面我是保持一个冷漠的态度，就是不在乎

老师：对，不在乎，对人是冷漠的，你会觉得你不在乎他们的看法对吧？

学生 F：对

老师：我不在乎，那是一种冷漠的，对，你说的对，这是一种冷漠的状态。虽然你到了平静，你也是你不在乎你不在意，但是这两种不在乎是不一样的

学生 F：那怎么样就是……因为这个……

老师：我给你的建议，我给的最直接的建议就是试图变得有影响力，影响别人，同时你也能影响你自己

学生 F：但是总是被这个世界影响，我也在试图找清晰的意图，但很多都是贪求， 就是工作中就陷入进去，然后说有一个什么目标会通过行动或者通过释放

老师：我说了就是这些目标没有关系，就是说你一开始的目标，人们说我们有一些特别庸俗的目标可不可以去做？这个没有关系，为什么呢？你为什么人们会对他自己定义的那些目标充满了动力？是因为你们目前很自信自己知道怎么样让自己快乐，你为什么对目标有很大的动力，是因为你通过过去的经验，你觉得我只要实现了这个目标，我只要做到了我就会快乐

但是你如果不去让自己去实践中去认识的话，你只是脑海中否定这一点的话，你是做不到的，你没有办法让自己真的接受这一点，你没有办法让自己整个心智平息下来，所以你必须得去要么实现它，要么把它勾出来放掉释放掉

所以利用你每一件你有动力的东西，就像莱斯特说的那样，就是说像大师一样做事情，对所有事情都，让所有事情都做得完美。他说如果你不理解完美这个词什么意思的话，他换了一个词叫成功，所有事情都成功

学生 F：对，自己比较跟随自己的习性，感觉自己能接受的一些目标自己会去面对，然后有一些我感觉一些很回避，回避的其实是自己更想要的，但是压抑的更深，然后就经常忽略了。我每次得到的好处就是一点点，其实只是自己敢面对的敢想的一些东西，太大的目标就不敢想，然后直接压抑下去

老师：你不能不敢想，就是说你最后可以达到无欲，但你不能是一种我不能的状态，改变他有三个阶段，第一个阶段，大部分人的阶段就是很充满了我不能；第二个阶段改变你的我不能使之成为我能，直到消除所有的我不能，所有东西都变成我能；然后第三个阶段才是说让我的身体经历他所经历的事情，让它自行运转，就是第三个阶段是你不受他影响，因为不是他，你是永恒的本质。这个就是所谓的三步叫拥有状态、行动状态、存在状态

学生 F：这要不要一步一步的来，从从小的目标再到大的，还是说直接面对自己最压抑最想要的？

老师：那要看你的决心有没有那么大，就是说用大目标是一种双刃剑，他可以勾出你的很多反对程序，很深的反对程序他可以勾出来，这是他好的地方。但是如果你，比如说你决定了我坐下来，我今天一定要把这个目标相关所有的反对程序全部勾出来放掉，你当然可以这样去做，但如果你这么去决定了但是你却没有做到的话，它是有损决意的，因为你会积累挫败感，就每一个你曾经决定完成，但最后却放弃的目标，都会积累挫败感。所以你在专注于去做某件事情的时候，你有清晰的意图，同时你要有决心。如果你自认为自己的决心还没有那么强的话，你可以从小的目标开始，因为你对他的执着，你对他的程序没有那么深

学生 F：尽量还是要实现目标

老师：最后是要让它成为常态，你会忘记目标这回事，你会忘记世俗的目标这回事，为什么呢？当你的意识状态达到一个较高的状态的时候，你会看到这个事情的法则这个部分它到底是怎么运作的，你不会说那个时候你不会想到说我要定个目标我去实现它，而是说凡有你想要的，你就放进一个集中的念头，很自然的你获得它，然后到那个阶段你可能就只有一个目标，就是最终的目标

学生 F：老师，关于清晰的意图，有时候自己也发现了自己意图，但是还是很逃避，比如说一个目标写下来，但是还没开始释放，就潜意识的就让自己很逃避这个事情，完全就接受不了，就释放不下去

老师：你想摆脱这种状态吗？
学生 F：想的

老师：你刚刚描述的这种情况，当你有一天觉得我受够了的时候，你下了一个决定去摆脱他的时候
学生 F：就动力不强

老师：动力不强，你没觉得你受够了，你还觉得也 OK，对这种情况下你总是会保留一部分，因为你没有想要清除它，你没有按清除按键，你没有按那个按钮，你没有说我要清除它然后要按下那个按钮，你总会保留一部分

学生 F：对，我感觉也是不够控制吧可能
老师：你不需要，人不是，训自己不是训狗，不是说人拿个鞭子抽自己一定要抽到足够痛苦，就再决定放开对吧，人是有理智的动物，人完全可以通过理智判断自己怎么样做是最好的，然后去往这个方向走，你完全没有必要说我要等待自己足够痛苦到一定程度，然后才再往这个方向走，我觉得这个……

二月：要聪明一点是吧？
老师：对，要聪明一点
二月：Be smart

……

【 思 念 】

老师：这是什么声？
二月：你这是干嘛？
学生 H：我没有问题
学生 D：这是学生 H，他到这要四十分钟，有点远

二月：到哪啦，他打个招呼是吧？
学生 D：嗯，视频给他看下

老师：OK 没事没事。我等会很快就要走了，然后当时说引导释放是吧？就是想想看啊

学生 H：让我跟他说句话
二月：你说啊
学生 H：听到了吗？
学生 D：老师他说想你了
老师：OK OK，我知道了
学生 D：我也想，天天想
学生 B：我们都想
二月：怎么就画风变了？

【 释放、业力、目标 】

学生 A：我问个小问题，就是像刚才了解我这么菜的情况下，我不知道我对一些事情会释放，然后释放到没有那么在意的时候，然他按我的意愿发生了，我不知道是他业力正常的发生，还是我真的是达成了这个目标

老师：OK 你为什么要，你想要确定这件事情的目的是什么？
学生 A：想要知道自己是真的释放了，然后确定自己会释放，能够释放达成目标的倾向

老师：对，这个事情实际上是这样的，如果你的情绪你的意识状态够高的话，你会发现一件事情，你实现目标或者说实现你想要做的事情让它出现，想要的东西让它出现，这件事情似乎是非常平常的，他不会是一个说很特意的，我要付出很大的挣扎去达到的一个东西
学生 A：不太确定要不要目标实现，跟他正常的业力这一块，就不知道要不要去区分什么样的，然后如果不区分的话，怎么样才能知道自己的目标真的是释放出来的，就不能知道我自己释放的目标

老师：我这么说吧，这个问题我记得我应该是讲过的，目标是怎么出来的或者说如果你实现了一个东西，你是如何去实现它的？实际上是这样的，你的每一个想法，你这么想，用拉玛纳的比喻就是你的真我是一个弧形灯，灯光，你的习气种子是胶卷，然后当这个弧形的灯光透过胶卷的时候呢，它投射出来那个光它是星光界，然后再往前投射，它会路过放大镜，这个放大镜代表什么呢？代表你的感官，你的身体。我记得我讲过这个问题，身体要先于宇宙，因为身体是显示器，你必须得通过感官的显示器才能呈现出物质性的宇宙出来。所以目标我们要，不能说目标吧，就是说你实现某样东西是很简单，为什么？因为你的整个世界它必须先经过你的，先从你的思想里面出现，它必须先通过胶卷，然后在你的思想里面出现，胶卷就是你的习气倾向，也可以叫业力，它穿过你的倾向，然后呈现在你的思想中，在你的星光界中呈现出来，然后再投到这，再通过放大镜，就是冻结为物质世界，透过你的感官呈现为物质世界，所以这是一个很必然的过程，就是你想了一个东西它出现，这是很必然的过程
学生 A：那这跟释放好像没啥关系哈？
老师：不是，他是一个原理性的东西。你想让它出现，每个人都是这样，不管你释放还是不释放，每个人都是这样子，不管你是一个凡夫还是一个圣者，你想了它就会出现，区别在于什么？就是说有一个东西，就是你的星光界它是立即出现的，它迅速出现的，你想完以后你的思想里面马上就会出现那个画面，但是物质世界是有延迟的，可是物质世界它有延迟的话，你就会有反对的想法出现，你没有坚持那个画面； 你想了一个画面之后，你马上产生相反的念头，你说这不可能这不行，然后相反的念头会把它撤销，因为你的灯光往相反的画面上面去找，所以说就会呈现你所谓的你不想要的，你不意愿的这样一个最后的结果出来，可是那个所谓你不意愿的也是你自己想的，那个你不想要的也是你自己想出来的，并且让它投射出来的

学生 B：也就是不用去区分你到底是释放来的还是业力来的？
老师：你这没法区分，你说区分就有点像你想区分什么是新作业什么是现报业，这是没法区分的，你成圣者之后你可以区分，但是在这之前你是没法区分的，而且你释放到了一个状态，或者说你的意志力，反正你不管你用克利亚瑜伽或者是用释放法任何一种方式，你达到了某种比较 high 的状态， 在这种状态下，他就比较少会出现反对的程序去干扰你，这个时候你想什么事情他确实是很容易就能实现，你不用做……

二月：我想问一下，但是有些目标它是没有，比如说他没有释放多少次，他就随便释放一下他就实现了，这个也可以算作是释放实现了是吧？

老师：你不释放也能实现，有的时候，比如说像他刚刚那种情况，你一定要通过比如说他头脑安静不下来，你一定要通过说我要放掉想要控制这个安静的方法，他让头脑安静下来，他刚刚不是，他刚刚是我让他重复一句，我能让头脑安静下来，他接受了这个想法，他的头脑就安静下来

二月：我们第二课的目标，我想问一下释放目标，比如说你释放，只要让自己的内心对那个目标感觉到拥有就可以了，他外在无所谓对不对？他不需要去验证，因为他外在只是内心感觉的显化，所以说他只要释放到感觉那个目标已经实现了那种感觉就可以了是吧，外在是不用管的？
老师：也可以管，但是你要知道你释放到感觉那个目标可以实现，并不意味着那个目标就会实现

二月：毫不在意是吧？
老师：为什么这样呢？因为你的反对程序还没有把它解除掉，人其实只要你的情绪瞬间的飙高，你就会达到感觉目标已经实现的状态，是的，但是那不代表你已经清空了你的潜意识当中的所有的反对程序

学生 D：喝酒的人就会那样
老师：对，你喝酒都会暂时达到那个状态，喝嗨了以后就觉得 ……

学生 B：喝咖啡也会，自己喝咖啡突然对某个东西信心满满，但瘾过了以后就会……

老师：他们东北人讲你几颗花生米

学生 A：目标实现跟他正常的业力不知道要不要去区分，如果不区分，怎么样才能知道目标是真的释放出来的，不知道释放的目标有没有成功
老师：哈哈没有必要区分啊，是这样的，业力是什么？业力是你的习惯，你的倾向，然后事情的发生是什么？事情发生是你的想法，它透过你的感官呈现，你没有必要去区分，除非你说我特别想要实现某样东西，你可以去让它实现。但是你不用去说，去对你的经历的那些事情去做一个区分，说这个东西是你到底是不是我释放的成效。我刚原理已经讲给你听了，原理已经说明白了，如果你真的让自己的意识状态，让你的情绪达到这个状态的话，你想的东西很容易就能实现

学生 A：就是有点不太理解，之前风还有其他都说释放要去到最后都是要尽可能实现更多的目标，但如果这样的话……
老师：目标是为了把你的反对程序带出来，目标的最大的作用是为了把你的反对程序带出来，我再这么跟你说吧，我记得以前讲过类似的，你想想看你一天会产生多少想要？数不清的想要
学生 C：很多很多
老师：对，你每天会产生数不清的想要，可是目标你一段时间只能专注一两个目标，如果你要把所有的想要全部写下来，全部定成目标的话，你的练习本可能写不下，你每天从早到晚，因为人基本上是把自己泡在想要里面的，所以从你醒过来那一刻起，不断的想要，不断的想要，所以他后面叫仅仅通过释放获得想要的一切

二月：那你这样说的话，有些人比如说他感觉不到感受，那就想要不就感觉到了吗？想要什么，不想要什么应该可以……
老师：他其实这种的情况可能会导致压抑，人家为什么要设计这样的课程？就是这样，因为你直接让人放想要，他第一个动作是压抑，你要明白这种情况

二月：压抑感受是吧？

老师：你要理解，就是你面对的人，他有自己的习气，他有自己的倾向，他不是说，你想想看你从一开始不能理解释放这个概念，然后开始瞎操作，当你终于体验到一次释放，你花了多长时间，我就不说别的了

二月：八年多哈哈哈，没有人像我这样老大难的好吧？

老师：对，这不是老大难，你自己摸索是这样的，就是说为什么？因为你不知道那是什么东西，想要，人们会更多的会去理解成我现在的念头

二月：是的，是的

学生 B：然后就会觉得我把我的想要放了，那我不就没有了吗？

学生 D：总觉得紧抓着就会有

老师：对，他是一个强迫性，想要他是一个强迫性的东西，感受都是强迫性的，这是一种逼迫，就是一种强迫你必须得这样去想的一种感觉

学生 A：是不是关于目标的话，我们不应该把过多注意力放在目标是否已经实现上，而是放在对这个目标已经释放到毫不在意了？

老师：怎么说呢？ 你如果真的对这个目标不在意了，那个目标基本上就会实现，如果你没有做到不在意的话，它不一定会实现，有的时候会实现，但是有的时候会出现是因为说，这个就是我们说的，你刚刚讲的业力的干扰，这种业力是什么？就是你的倾向里面有让它实现的倾向，然后它完成了整个投射的过程

学生 A：完了这么说，我感觉我的目标都不是释放来的

老师：你不用区分是怎么来的

【 老师的引导 1 】

学生：我还是下午那个，想要买一套彩妆
二月：这是具体想要什么？
学生：我想要变美，我觉得这个能释放

二月：想要变美可以释放啊，这个不是你觉得能不能释放，这是浮现什么就释放什么
学生：浮现了啊

二月：想要变美是吧
学生：想要控制

二月：这是一种感受，这个想要控制的欲望离开了吗？
学生：离开了

二月：现在感觉怎么样？
学生：我感觉我没那么想要了
二月：没那么想要了？

老师：你这个反问……OK 感觉你引导过程中无时无刻不压抑着想要跟对方聊天的欲望
（哄堂大笑哈哈哈哈哈哈哈）
老师：感觉随时想要停下引导去跟对方聊两句

二月：老师给我们示范一下嘛，老师亲自引导老大难
老师：OK 其实很简单了，就是说，你说老大难，谁是老大难？
众学生：我 我是 我也是
二月：都可以
老师：都可以，无所谓。首先我不是说做那种通常的引导，也可以做，然后刚才是，就你来吧，试试看嘛，都来吧
二月：一个一个来嘛不要急

老师：彩妆是吧，OK 彩妆的话，他是回到感受的，所以你去看这个，对，你现在描述的是，首先，你要知道你进行的是什么样一个流程，你是要把他作为一个目标来释放呢还是说你想要？有几种我跟你说
学生：用第三课，想要拥有的事物想要进行的行动吧

老师：啊，就想要拥有的事物是吧，OK 不知道你们怎么理解想要拥有的事物，在这一册里面我涉及到这里的用意其实是这样子，它不能算是一种目标，我这么说，因为你想要释放掉这个，就是你想要释放掉这个欲望的想要应该超过获得这个东西的想要，意思就是说你要达到的那个点是，无论我有它还是没有它都保持同等程度的平静，而这种平静必须是真正的平静，就是好的平静，而不是一种无能为力的平静，所以在这个层面上呢，是你需要释放到你拥有它是这样的平静，没有它也是这样的平静
学生：额我能理解，但是我从来没有释放到这个境界

老师：OKOK 你现在感觉这个彩妆，就是你想要这件事情它给你带来是比较强烈的感受还是比较平淡一些的感受？
学生：感受不是欲望对吗，不是我想要它做什么？

老师：没事，我就是说你想到它你的第一个感受是什么？
学生：我思考什么彩妆才是最适合我的

老师：所以你是想，这么说你对这个彩妆本身，不是这个彩妆本身在勾起你的欲望，你能理解我的意思吗？
学生：我可以这么表达吗：你想说我想把它释放干净才勾起我的欲望？

老师：你现在是有一个想要把它释放干净的欲望是吧？
学生：对

老师：这是一个想要被认可还是想要控制？
学生：我还没分辨清楚，我要先释放一下想要分辨清楚

老师：你不用释放想要分辨清楚，其实很简单，你现在是不是在试图努力的做一些事情？
学生：额我不确定，应该有吧

老师：OKOK 每当陷入这种情况的时候呢，实际上是你会在一些说法里面去转换，比如说我不确定啊，或者是我要释放。我这么说，如果开始这样引导的话，比如说你说你不确定，那就问一下这个不确定是想要被认可还是控制然后再放一下，如果是这样去引导的话呢，你会不停的停留在头脑的领域，他没有到达感觉的领域，所以首先你需要到达感觉领域，所以在这个过程当中实际上你不需要去思考它是什么，你不需要去分辨是什么，你只需要先放轻松，然后去看到你现在的感受，这个现在的感受就是当你最自然的状态最轻松的状态，不去努力的思考不去努力的去寻找，不去做任何额外的事情的时候，当然也不用去努力的保持一个不寻找的状态，就像我们在聊天一样，就像你聊天的时候刚提到一个彩妆或者是提到一件事情的时候所呈现的那个最直接的那个感觉，好现在我问你，你现在尽量不要使用头脑，放轻松，你现在的感觉是什么？
学生：情绪吗还是？
老师：嗯
学生：啊，情绪应该是贪求吧

老师：OK 你能够放这个贪求的感觉离开吗？
学生：他走了

老师：走了 OK 那下面是什么，现在是什么？
学生：现在，悲苦吧？

老师：你能放他离开吗？
学生：能

老师：现在是什么？
学生：愤怒吧

老师：OK 你能再继续让它离开吗？
学生：能，我现在感觉很紧张

老师：OK 你现在这种紧张感，能感觉到吗？
学生：能，我感觉到想要释放快一点这个欲望倾向

老师：OKOK 无所谓你能让它离开吗？
学生：能，他以想要控制的形式走了

老师：好的，现在是什么感觉？
学生：还是很愤怒

老师：还是愤怒的感觉是吧？
学生：嗯

老师：好，那你的想要呢？就是它激起你……
学生：对彩妆？

老师：它激起了你的想要被认可还是想要控制？
学生：这个愤怒？

老师：嗯，目前你现在，不是，当我这样问你的时候是这样，你现在感觉到愤怒对吧，我再问你一个问题，你现在想要什么，现在想要干什么？
学生：我现在想要释放啊

老师：它是一个想要控制，你能放他离开吗？
学生：能

老师：你现在还有什么想要？
学生：我想要刷淘宝

老师：嗯？你想要什么？
学生：刷淘宝

老师：你想要上淘宝，OKOK 这个想要激起你的是想要被认可还是想要控制？
学生：还是想要控制，现在不确定是不是想要控制，真的

老师：OK 没关系，不管它是什么你能放开它吗？
学生：能

老师：好，现在还有剩下的想要控制的感觉吗或者是其他的？
学生：还想要刷淘宝

老师：OKOK 那你能够继续让这种想要控制离开吗？
学生：我其实有点好奇，这真的能被释放干净吗？比方说想要上淘宝这个倾向

老师：OK 你现在是不是开始用头脑去思考他？
学生：对

老师：所以你有一个用心智想要去搞清楚的这样一个倾向，对吧？
学生：对，有，我有想要释放干净的倾向和想要搞清楚的倾向

老师：你先放这个想要搞清楚的倾向，你能放开这个想要搞清楚的倾向吗？
学生：能

老师：还有剩下的想要搞清楚的倾向吗？
学生：我觉得没刚刚那么强烈了，不太清楚是不是彻底走了

老师：还有没有剩下的一点点想要搞清楚的倾向，就是有一点点倾向
学生：我不想搞清楚了

老师：你不想搞清楚了，行，你能彻底的放开想要搞清楚的倾向吗，已经没了？
学生：我感觉可能还保留了一点点吧

老师：OK 保留了一点，那你能够允许这一点也被释放掉吗？
学生：能

老师：那你还有剩下的想要搞清楚的倾向吗？
学生：我有个想要彻底释放干净的倾向

老师：就是你想要控制这个释放过程对吧？
学生：对啊

老师：你能放开这个想要控制释放过程的倾向吗？
学生：在放了，它放开了

老师：OK 那你还有剩下的想要控制释放过程的倾向吗？
学生：还有还有还有

老师：你能允许他也现在就离开吗？
学生：能，我还有个想要分辨欲望的倾向

老师：没关系，他们都是同一个，都是想要控制嘛，不管它是什么，你能仅仅让它浮现然后让他离开吗？允许他浮现
学生：我感受到欲望在离开

老师：OK 让他像波浪式的一点点浮现然后一点点离开就好，一层一层他会往上走然后离开

学生：我有个想要吐槽二月的倾向
老师：（笑）
二月：哈哈哈哈哈吐槽我干嘛

学生：我能允许它表达吗？
老师：可以啊
学生：这个，一般到这的时候二月会吐槽我释放的太快了

老师：（笑） OKOK 无所谓，你现在放掉了刚才那个想要控制吗？
学生：我觉得好多了吧，但我不大清楚是否走了

老师：没有关系，你现在还是有感受对吧，你现在只要有感受就会有一个想要被认可或者想要控制或者想要安全的倾向，你现在觉得他更接近是哪一个？
学生：想要控制

老师：你能放开这个想要控制的倾向吗？
学生：能

老师：好，现在还有剩下的想要控制的倾向浮现吗，或者是其他的？
学生：我觉得想要被认同浮现了

老师：OK 允许想要被认同浮现出来并且允许它离开
好，还有想要被认同的倾向在那里吗？你现在感觉
学生：我觉得我有想要控制想要认同全部离开的倾向

老师：OK 没关系没关系没关系，这个东西你会感觉你还有一个不舒适在那里对吧，不和谐不舒适的感觉，允许自己感觉到它然后让他离开
你还有想要控制你的释放过程的倾向吗，或者想要搞清楚？就你的头脑会试图去参与的一种倾向，还有吗？
学生：还有

老师：好，你能允许自己放开这种倾向吗？
学生：我觉得我还是能感觉到想要控制释放过程

老师：嗯，你现在允许自己去感觉到它，你在抵触它吗？
学生：要特意允许吗？这也是一种想要控制，不好意思

老师：没关系，这语言的表达是没有关系的，你知道我的意思就行了，你现在有在抵触它吗？
学生：我不知道我是否在抵触他，但我感觉到欲望在离开

老师：OK 那就允许他离开
不管浮现什么你看到它是想要被认可或者是想要控制或者是想要安全然后让它离开，这就是释放法
学生：嗯

老师：好，现在放的怎么样了？
学生：我觉得干净了吧

老师：哈哈你现在是什么感觉？我这样问你，你现在是什么感觉？
学生：想要是情绪还是欲望还是什么？

老师：你现在好像又回到，就你的习惯又出现了想要去是吧？强迫的去分辨一下这个东西
学生：啊对

老师：对，你那种直接性你知道我说的意思，就是说在你一个非常的真的很平静的状态的时候，当我问你一个问题的时候，其实他不会在你的脑海里面卡一下，他是很直接的一个
学生：我能理解这种想法，就是我有个想要回答好这个问题的倾向

老师：对，所以说它是同样的一种程序一种感受在驱使它在驱动它，所以你能够以一种同样的方式去感觉到它，然后让它离开，这个过程并不复杂，也不困难，它也不需要费力，所以你并不需要去刻意的去关掉那个状态，然后再打开那个状态，再关掉那个状态
所以你会发现当你真的开始释放的时候，你不需要反复问这些问题，他就会出来然后离开，出来、然后离开

学生：用莱斯特老师的话是心智一刻接一刻地知道是吗？
老师：那个是直觉啦，说的是直觉，你现在是什么状况呢？就是说它其实很具象，当然我们不是说你要在身体里面去想象有这样一个情况，不过它确实是会从你的感觉中心像波浪似的，一层一层的往外出去，就是它是一股被压抑的能量，然后这股被压抑的能量呢，它会自己找出口，然后放出去，是这样一个不断的过程
我这样问你吧，现在感觉是好一些，还是感觉很好？
学生：好一些

老师：你再想到那个彩妆是什么感觉，你最初想放这个问题的起点，你是什么感觉？
学生：我觉得好多了

老师：还想要吗？
学生：还想要，我刚刚浮现了一种对它的占有欲

老师：OK，浮现什么就让他离开就好了，你在放这个东西的过程当中，你一旦浮现什么，你不要去，我知道你们肯定会有一个习惯去研究一下它，但是尽量不要研究这些浮现的东西，因为感受的层次是很多的，如果你每个都去研究一下的话，你必然还会陷入你的心智。如果你每个都研究一下的话，它会花很长的时间，然后会花很多的精力，你在这个过程中必然会陷入你的心智中去，所以是这样一个原则原理，用莱斯特的话来讲，这个话应该是拉玛纳先讲的，就是你直接把垃圾打包丢掉就好了，你何必再去闻一下它呢？

二月：你说的垃圾打包就是说只看三大想要是吧？就是说只看它浮现什么，然后……

老师：不是，我这么跟你说吧，你在引导他的时候，你在引导他们任何人释放的时候呢，首先你要放开你想跟他们聊天的欲望，就是说这个东西它是这样子，当他说有个东西浮现的时候，我发现你引导的时候会有一种倾向，你想跟他一起去研究一下这个东西

二月：哈哈哈哈哈哈

老师：你想跟他一起去研究一下他说的内容，就是你他拿了一袋垃圾出来，你想跟他一起闻一下

（哄堂大笑哈哈哈哈哈哈哈）

老师：其实你说，这么说吧，比如说当他开始，你问他它激起了你的什么样的基本欲望，比如说想要被认可或想要认同，对，你是有必要去问他这么一句，因为你提醒他去注意更基本的欲望，但是当他开始比如说他想一下说嗯我想是什么，我想是想被认可，OK 你就让他继续放，当他试图去，就是他不太确定的话他就会试图去，这个有点像太极拳里面，当你推的时候，如果你一下推不动，你就可能用肩膀来帮忙，在我们说进行释放的过程中也是一样的，当你一下子直觉没有分辨出来的时候，你就会用心智来帮忙，你的心智马上就会参与进去，所以这个时候他说什么，这个时候你问他是想要认同还是想控制，然后他说嗯我想一下，我想确定你不是说让他去放想要确定，而是说还是说 OK 无所谓，不管他是什么，你能够把他放开吗？是这样你尽量的让他不要回到想问题的中心，尽量不要回到想问题的中心，待在这个感觉的中心。想要分辨可以释放，当然是可以释放的，但是这种已经被打包的东西没有必要反复的去打包它，就是你去想这是想要分辨，这是想要控制释放，这是想要什么，就开始无尽的去用这种语言的不停的转说，然后来进行不停的语言的转注，没有必要这样子。他最终还是一个什么样的事？在感觉层面发现发生了一种感觉被带到表面，然后被放掉的过程，然后感觉再被带到表面再放掉的过程，再被带到表面再放掉的过程，它始终是这样一个过程，而不是……

学生：那这其实都是想要控制释放过程

老师：啊对，都是想要控制释放过程。所以他并不需要搞得那么复杂，不需要复杂化

二月：你的意思是说当他用头脑，当他开始用心智判断的时候就说提醒他，就不管是什么直接放，就说……

老师：指导员没有办法，释放是每个人自己做的决定，释放是他自己发生的，指导员没有办法去代替对别人释放，指导员唯一能做的事情是什么呢？是不停的把他带回感觉中心，不停的把他带回感觉领域。当他开始用头脑的时候，我不是跟你讲过，最基本的原则就是莱斯特关于释放最基本的原则是——当释放没有发生的时候只有两个原因：一个是你不想，一个是你认为你不能。这两个原因其实是同一个原因，因为他同时也说过，你之所以不想，是因为你觉得你不能，所以它是同一个，也可以说你认为你不能实际上是你不想，所以它这两个东西是一回事，它对应的什么？就是说如果有一个，那个感觉在你的内在被你抓住，是因为那个感觉你想要抓住它，就是你决定去让它待在那里，你想要保留就保留，你想要放开它就放开

……

【 回到感觉领域 】

学生：老师我想问个问题

老师：诶~问，你说

学生：就是说刚刚那个感受，我现在觉得我的想要控制，尤其想要控制跟想要被认可分的不是很清晰那种，我就感觉到是一种感受就放他离开就可以了，对吧，等于决定他就离开了？

老师：对，因为其实你研究一下，你用心智去研究一下也是没有什么意义的。心智是一个很有限的工具，心智是一种播放器，心智只能去把你过去有的经验给他拿出来。但是释放在你没有积累足够多的释放经验的时候，它只是一种新的东西，它没有办法用你过去的经验来解释，用过去的经验来替代，所以你在想我分辨不清楚，然后你试图去用头脑去研究一下它让自己能分辨清楚，这个过程是没有用的，你做的工序是没有用的。所以说指导员呢，是做一个什么事情？

就是当你试图用你的心智去做这件事情的时候，不断的把他带回到感觉的领域，只要他回到感觉的领域呢，他就能够，释放就会自己发生。他回到感觉领域会发生什么事情呢？因为每一种感觉都把你抛向过去，然后当你注意到你现在的感觉的时候，那个感觉的力量会把你抛向过去，这个过去就在心智里面，可是你现在感觉到了它，这个时候你就会发现什么呢？

你会发现你在保留它，你在抓住它，你在把它保持在这里，然后这个时候会有一个自然的倾向，这个倾向不是你在头脑里面下命令的，不是说我决定你脑袋里面不停重复，我决定要把它放掉，不是这样，而是……包括莱斯特说我受够了，让他们停止吧，那个也不是说你真的在头脑里面喊这么一句话，它是这样一种你直接能够感觉到的至少是感觉层面的，有的时候可能到直觉，至少是感觉层面的东西，就是你这个时候你只要把他带回感觉层面，他就能够意识到现在的感觉以及自己现在正在抓住它，然后他就能够自己做出放开它的决定，因为任何一种感觉都是不适的，都是不舒服的

二月：那问题就回到就怎么把对方带上感觉领域？

老师：我刚不是告诉你了吗，在引导他的时候，你要释放跟他们聊天的欲望

（哄堂大笑哈哈哈哈哈哈哈）

……

【 老师的引导 2 】

学生：老师好！

老师：你好，你要释放一下什么吗？

学生：就是我刚才进来的时候，到现在我都挺激动的，因为我不知道您在这儿，刚进来的时候就心里特别遗憾的感觉，好像错过一个亿的感觉一样，就是那种感觉，刚才一直在释放呢

老师：这种感觉你放掉了吗？

学生：好像这会儿好多了

老师：好多了，OK

学生：老师我一直有一个主题一直放不掉，我就今天想您给我引导一下，

就是我跟我母亲的关系，我对我母亲一直有一种排斥，因为前年年底我父亲走了，因为我父亲比较不爱说话，然后整个过程我就觉得我母亲太强势，所以他的离去的话让我更加恨我的母亲，一直到现在这个结就解不开

老师：那么你想到这个东西、这个事情的时候，你第一个感觉是什么？

学生：很难受，很悲苦

老师：这种感觉它激起了你的想要被认可还是想要控制，还是想要安全？
学生：很想控制

老师：允许自己意识到这个想要控制，能允许它离开吗？
学生：能，稍微好一点，就是很想改变过去，我父亲离世的那个事情，就很想……

老师：没关系，它是想要被认可还是想要控制呢？
学生：想要控制

老师：好，允许自己意识到这个想要控制，允许它离开
学生：好了很多

老师：好，那看看现在还有没有剩下的想要控制
学生：我感觉现在是不是有点想要被过去人的认可吧，好像有一点模糊

老师：有点模糊是吧？没关系，这种模糊的感觉激起了你的想要被认可还是想要控制？永远走表面
学生：想要控制

老师：好，允许自己意识到它，然后允许他离开，很简单
学生：走了

老师：好，再看看你的表面，就是你再想到这个事情，现在第一感觉是？
学生：对母亲的一种愧疚

老师：对，它勾起了你的想要被认可、想要控制，还是想要安全？
学生：被认同

老师：允许自己意识到这个想要被认同，允许它进入你的意识，允许自己感觉到，然后允许它离开
学生：就是现在我很想给她打电话，但是一接到电话我好像又崩溃那种感觉，就是处于一种矛盾当中，就是愧疚

老师：好，就是这种矛盾的感觉，它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：一种想要安全

老师：允许自己意识到这个想安全的感觉
允许它进入你的意识，然后允许它离开
现在的感觉是什么？
学生：觉得母亲也很可怜，有点悲苦下来了

老师：OK OK 没关系，它是想要被认可还是想要控制还是想要安全，激起了你的哪个欲望？
学生：想要被认同，被母亲认同

老师：好的，允许自己意识到这个想要被认同，允许它进入你的意识，然后允许它离开就好
学生：可以。还有一点点，就是想起母亲有一些平静，更多的平静吧，也允许自己不这么着急的去做出一些面对自己内心愧疚的一个行动了，因为那种行动驱动得我就不停地想去打电话，想做一些表现，现在好像就缓和了很多

老师：缓和了很多，但还有一点还有一点感受，对吧？
学生：嗯

老师：好，这个感受是你觉得它是想要被认可还是想要控制还是想要安全？
学生：就是想被这个社会这个评价道德体系去认可的感觉

老师：好的，允许自己意识到这个想要被认可，然后允许它离开
学生：我现在就觉得不打电话也可以

老师：也可以是很开心，还是只是还行？
学生：只是让自己平静了一点，平静了很多

老师：就还行是吧？
学生：嗯

老师：然后，你想要彻底地放掉这个问题吗，就是你想要释放到完全不被他影响吗？
学生：嗯，想的，但是我现在也能接受，就是说一下子放不掉

老师：好，没关系，那你既然想要释放到完全平静，那么这种完全平静我解释一下，就是无论是怎么样的情况，无论你打电话不打电话，你们的关系如何，好还是坏，你都会感觉一种这是不受干扰的，完全的开心的平静。你想要这个开心的平静吗？
学生：我很想要

老师：好，允许自己意识到你现在剩下的感觉，不管是好的还是不好的，你的第一感觉是什么？
学生：我觉得我的快乐好像不应该就是把母亲在老家那边，就是我如果快乐，好像我就感觉不应该的感觉一样，就是这种

老师：好的，也是一种内疚感嘛？
学生：对对对

老师：这种感觉它是激起了你的想要被认可， 还是想要控制还是想要安全？
学生：认可

老师：允许这个认可进入你的意识
好
允许它离开
还有更多的想要被认可吗？
学生：好像走了

老师：好的，再看看这个问题，它现在激起来的是什么感觉？
学生：我觉得都可以，都可以很轻松的这种，把这个年过好的感觉

老师：就有一点开心和平静了，是吧？
学生：对，好像就这两个，我也还可以

老师：还有没有剩下的这种负面的感受？
学生：有一点，就是我一回去马上就会有一点上来，这种

老师：好的，它是想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制

老师：然后允许自己意识到这个想要控制的感觉
学生：我能接受了，感觉好像接受了很多东西一下子

老师：OK 你再想想还有没有剩余的，哪怕是细微的负面的感觉，对这件事情
学生：有一些

老师：允许自己意识到这种感觉，它激起了想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全

老师：允许自己意识到这个想要安全进入你的意识，然后允许他离开
学生：现在有点想要认可，想要被亲戚的那种认可的感觉，又上来一点

老师：OK 允许它进入你的意识，然后允许它离开
学生：老师我想问一下，就是我刚才意识到想被这种亲戚认可的时候，我脑袋有一个动作的，其实我马上想到那个亲戚，我就感觉好像我也不太在乎你，我可以放弃你对我的认可，我会有这样一个动作，这个是对的吗？

老师：这个没关系，它只是你的一个自动的一个反应而已，它可能是压抑，但是没关系，因为你稍微压抑一下，你等下再去想到它，它能够再被你放出来就没有问题。你现在放掉了吗？刚刚那个想要被认可
学生：嗯，放掉了，没有了

老师：你再回想一下，还有没有剩下的想要被认可，就是那个亲戚的那个
学生：没有了，就是不太在乎了，就是这种感觉

老师：开心吗？
学生：有一丁点的放松很放松的感觉

老师：但是还没有达到开心对吧？
学生：嗯，很少，我在释放的过程好像很少找到那种特别开心的时候

老师：就因为，但是如果你现在的感觉不是开心的话，那就其实是有一些不开心的东西在里面的。好的，允许自己感受一下这个不开心，然后它激起了想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制，就是对父亲的这个离开，我想要控制改变过去没有做到一些事情，就是想到这个事情还有很多的控制上来

老师：好，允许这个想要控制进入你的意识，它只是一个感觉
学生：老师，我想我稍微问一下，就是因为对我父亲这个离去的话，我释放了很久，因为前段时间听到尤迦南达写的那个，其中有一段就是迎接死亡，我看到那个我就平静了很多。我不知道是因为我释放呢，还是因为我看到那个东西，就是目前就很平静的感觉，还是因为我释放带来的？

老师：你有的时候也会因为，也会因为你接受了某个观点，某一个正确的观点，它会给你带来一些慰藉，然后你会平息你的情绪。不过你可以试试看，你可以试试看进一步的释放，为什么？因为你说你一直没让自己开心起来的话，你可以试试看，让自己开心起来
学生：我现在在这边我就有一种感觉耽误大家时间的感觉，就感觉有这种焦虑感

老师：这是一种想要被认可，还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：有种被认可的感觉，就感觉要稍微快一点，要不然耽误时间，就这种感觉

老师：允许自己意识到这种感觉
好，允许他离开
学生：走了，平静了很多

老师：还有没有剩下的想被认可的感觉？
学生：好像没了，我感觉大家都很和善，好像没有这种感觉了

老师：好，那你刚才那个感觉放到开心了吗？就是刚才那个问题
学生：嗯，母亲这一块我好像还蛮开心的，就感觉好像没有那么多纠结了

老师：是没有那么多纠结了，还是有一种开心的感觉？
学生：我有时候好像不太知道自己是否开心的那种感觉

老师：没关系
学生：就是感觉平静了，但不知道是否是开心

老师：是带有无奈的平静，还是非常开心的平静？
学生：是有一些开心的，因为我感觉这个是老师在引导我，我就感觉很开心，就这种开心

老师：一种积极的平静，是吧？
学生：嗯嗯，对。想到我父亲好像也平静了很多，没有那么特别想去改变过去了

老师：还有一点是吧？
学生：嗯，很少了

老师：很少，允许剩下的这一点想要改变被你意识到，允许它浮到表面来然后允许它离开
学生：我就感觉父亲好像在那个世界也很开心了，好像他也蛮开心的那种感觉，就是我会有一些开心

老师：蛮好，还有没有一些负面的感觉呢？
学生：有时候会想到母亲的一些难处吧，就是会，会接受母亲

老师：那现在这种感觉它是想要被认可，还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：就是，对母亲的一种愧疚吧，我一直有一点

老师：好，感觉到这种愧疚感，它激起了你的想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：我想要不被母亲控制的那种感觉。还是想要控制吧，就是好像想要控制

老师：好，你能允许自己放开这个想要控制吗？
学生：没有了，感觉我已经长大了，好像不太会有这种

老师：好的
学生：好像现在也没什么了，就是现在我感觉我的开心是来自于您的引导，这种，很不一样的

老师：（笑）现在放了应该比较干净一点了，是吧？
学生：对对对，是的，老师

老师：好的好的，休息一会儿
学生：好的好的，谢谢老师
……

【 老师的引导 3 】

学生：Hello Hello 老师好
老师：Hello 你好（笑）

学生：我有点紧张，嗯……我想释放一下狂吃不胖，这个可以吗？
老师：你想释放下什么？
学生：狂吃不胖

老师：胖是吧？
学生：嗯

老师：OK 就是你想要减肥是吧？
学生：对

老师：好，允许自己，允许自己，就是你想到你的身材第一个感觉是什么？
学生：我好像有点生气

老师：有点生气是吧？
学生：对

老师：好，允许自己意识到它，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可

老师：被认可，好，允许自己意识到这个想要被认可
学生：嗯

老师：然后你能允许自己放开这个想要被认可吗？
学生：我放不开，我在抓着它

老师：好，你更想要平静，还是更想要被认可？
学生：我目前更想要被认可

老师：你目前更想要被认可，那你能保留你的想要被认可吗？
学生：好像没了，我刚才找了一下，一下子找不到

老师：好，没关系。你现在是什么感觉？就不用找刚才，现在对它什么感觉？
学生：我现在好像有点害怕

老师：OK 这种害怕的感觉，它激起了你的想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全

老师：好，允许自己意识到这个想要安全
学生：嗯

老师：对，然后允许它离开
学生：离开了一点，但是好像还有

老师：OK 你想要控制这个释放过程吗？
学生：想让它快点走干净

老师：你能放开这个想要控制吗？
学生：不能。我没有放开，我还在抓着它，我就是很想要控制

老师：OK 那这个想要控制实际上已经干扰到你的平静，你现在此时此刻是更想要平静还是更想要控制？
学生：想要平静

老师：好，你能放开你的想要控制吗？
学生：可以

老师：OK 好，再看看你现在的感觉，还有剩下的想要控制或者是其他的欲望吗？
学生：我好像还有一点想要控制

老师：好的，你能简单地允许它离开吗？
学生：可以。然后又有想要安全出来了，我怕我原本身体好好的，结果真的狂吃不胖了，是糖尿病

老师：（笑）好，那你现在的感觉是什么？
学生：我有点紧张，不是，这个东西，就我一直抓着它

老师：你能接受你这个身材是完美的吗？
学生：呃……

老师：不能呵呵呵？
学生：就，一下子接受不了

老师：不是让你接受，我是问你，问一下，疑问句
学生：嗯……

老师：好，你能接受它是个事实吗？
学生：能

老师：这个事实带出了你什么感受？
学生：烦死了

老师：呵呵呵……它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可。好像，诶，好像走了，刚刚一下子又没了

老师：好，现在看看还有没有剩下的想要控制或者想要被认同，或者想要安全？
学生：想要控制

老师：好，允许它进入你的意识，然后允许它离开
学生：它离开了一点，但是还剩下一点

老师：OK OK 没关系，你能允许剩下的一点存在吗？
学生：不允许，我想……更想要波澜不惊

老师：试试看
学生：好像现在感觉还好

老师：还好，OK
学生：嗯，我好像没什么想法哈哈
不过现在又会感觉就是会有点恐惧它是不是真的没有了，就我到底是不是真的不在意

老师：还是想要控制吧？想要确定，对吧？
学生：嗯

老师：这个问题呢应该这样放：你的身材带给你什么好处？
学生：好处啊？
老师：对
学生：我现在健壮如牛啊

老师：哈哈 OK 然后想到这个好处，它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全

老师：允许自己意识到它
学生：嗯，意识到了

老师：好，你能放掉它吗？
学生：可以

老师：还有剩下的想要安全吗？
学生：没了

老师：这个……它对我有什么坏处？
学生：坏处啊？那就还是会有人逼逼赖赖的，特别是不同的人，我很烦，关他们什么事

老师：它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可

老师：允许这个想要被认可进入你的意识
学生：嗯

老师：然后允许它离开
学生：好像没了

老师：再看一下，再想一点，有什么好处？
学生：好像没什么想法啊

老师：OK 现在激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：现在啊，什么都没有啊，我不知道

老师：什么都没有是一种什么感觉？
学生：就挺模糊的，我想找点什么，哦，我有点不安，现在

老师：好，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制

老师：好，允许它进入你的意识
学生：嗯

老师：你能简单地放开它吗？
学生：好像不能，开始觉得尴尬

老师：哈哈
学生：想要被认可

老师：想要被认可，好，允许它进入你的意识
学生：没了，没了

老师：没了，好，还有剩下的想要被认可吗？
学生：好像没了，我现在好像不太想想这个问题

老师：逃避嘛，就是，它对你有什么坏处？这个问题
学生：坏处啊？有些时候觉得，就是吃多了几口身上还蛮重的，不太舒服

老师：OK OK 激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：想要控制

老师：嗯，允许自己意识到它，允许它进入你的意识
学生：好像，没有了

老师：没有了是吧？
学生：嗯

老师：就是是那种不太想想这个问题的，还是什么？
学生：好像不是很在意

老师：是都可以是吧？
学生：对，就都行

老师：都行是吧？
学生：嗯

老师：好，那我确定一下意图，清晰的意图。那你在都行的情况下，你是要让这个身材变… …
学生：好了，更想瘦一点，好了，来了

老师：更想瘦一点是吧？
学生：对

老师：好，它激起了你的想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制

老师：好，允许自己意识到
学生：我开始挤它了

老师：开始什么？
学生：我想让它快点走

老师：这是想要控制来了吗？
学生：嗯，想要控制

老师：允许自己意识到
学生：没了

老师：这个也走了，对吧？
学生：嗯

老师：好。还有那种倾向吗？就是想要
学生：还有一点，想要被认同，还有

老师：允许自己意识到它
学生：嗯，我又想要控制它了

老师：你能允许自己意识到想要控制吗？
学生：嗯，可以

老师：好，你能允许它被释放吗？
学生：不允许。哎呀，又找不到它了，好像没有了

老师：那你现在是什么感觉呢？
学生：现在好像是，我觉得拖得太久了，我有点紧张

老师：OK 放松，放轻松。我再确认一下你的这个意图，其实就是说你想要平静，还是说想要这个减肥，就是身材变好，还是这两个想要都不强烈？
学生：好像都不是很强烈

老师：都不是很强烈？
学生：嗯

老师：那你更想要哪个，相对而言更想要什么？
学生：更想要平静

老师：那你现在已经达到了吗？
学生：没有，还有一点害怕

老师：还有一点害怕？
学生：嗯

老师：好，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：想要控制

老师：好，你能放开这个想要控制的感觉吗？
学生：可以

老师：好，还有剩下的想要控制吗？
学生：有，我想控制这个释放的过程，快点结束

老师：哈哈哈 OK 放心，可以很快结束
学生：好像比起那个更加在意这个过程

老师：OK 你能，OK 那你能接受它很慢很慢吗？
学生：不太接受，想要被认同

老师：好，激起了你的想法，意识到
学生：好，没了

老师：好，现在感觉怎么样？
学生：感觉还行啊，就随便呵呵呵，我又轻松了一点，没那么紧张

老师：那还有点紧张是吧？
学生：嗯，还有一点，还是想要被认同，还有一点。又想控制它了

老师：你能允许自己放开它吗？
学生：我刚说完那个，没了

老师：OK
学生：好像，我好像没什么想法了现在

老师：OK 好，现在整个都放得差不多了？
学生：嗯，我这刚才一下子就，我想不到那个问题

老师：我看你整个，其实那个问题对你来讲不是特别的有钩子，不会把你的注意力勾太狠
学生：噢~所以我后面也发现，其实越释放到后来更多的都是在释放那个紧张

老师：紧张，嗯，经常会这样
学生：就原来的问题好像也不是很在意

老师：嗯，是的。现在还好吗？紧张？
学生：还好

老师：还好
学生：说一会儿就说一会儿呗

老师：那你现在还有继续释放的意愿吗？
学生：没有了，我想去玩手机

老师：好，去玩手机（笑）
学生：好，谢谢老师，老师再见^^
……

【 老师的引导 4 】

学生：老师好
老师：你好

学生：老师，我在这儿突然有点牙疼，就想释放一下这个疼痛
老师：可以，牙疼可以，然后允许，你能感觉到这个牙疼吗？现在
学生：现在稍微好一点

老师：那你还想要控制这个牙疼的感觉吗？
学生：嗯，想让它不疼

老师：OK，现在先确定一下，就是说这是身体的感觉吗？确定一下，第一，更想要平静还是更想要控制它不疼？
学生：就是我可能是…

老师：更想要它不疼是吧？呵呵
学生：可能是头脑想要平静，但其实我还是想要它不疼

老师：想要它不疼是吧，好，没关系。那你想要保留这个想要控制吗？就是你想要控制它不疼？
学生：想要控制的，对

老师：好，允许自己意识到，允许它进入你的意识
学生：嗯，好像又没感觉了，牙疼

老师：不是，但是你还是想控制它，因为你想确认它疼不疼嘛，对不对？
学生：对

老师：你意识到你的想要控制了吗？
学生：意识到了。感觉有点在用力的控制这个过程

老师：你现在就是还想控制这个牙不疼吗？或者说你想要试图去解决这个问题吗？
学生：还是想让它变得正常一点

老师：好的，然后你有没有意识到就是这个想要，它事实上已经干扰到你的，就是一种安静的、安详的一种平静？
学生：意识到了

老师：对，就在这一刻你更想要平静还是更想要牙不疼，想要解决它？
学生：更想要平静

老师：好，那你能接受这个牙疼本身也是完美的一部分？
学生：好像可以接受

老师：可以接受？
学生：嗯

老师：好，那你再看看还有剩下的对它的想要改变吗、想要控制吗？
学生：还能感觉到，就是牙疼还稍微有一点了，减轻了一点，但还是想要把剩下的这一点疼痛给清除了

老师：你有意识上有努力吗，就是想要去解决它？
学生：只是有这样一个想法，但我不知道这算不算努力

老师：你能放开这个想法吗？这个想要吗？放下这个想要，接受这一点疼痛也是完美的
学生：好像可以

老师：好，那你能接受你的牙疼好吗？就是牙齿变好
学生：可以

老师：好，那你能接受你的牙齿保持现在不好的样子吗？
学生：可以一点

老师：但是还是有一点不行是吧？它激起了你的想要被认可、想要控制，还是想要安全?
学生：应该是想要控制吧

老师：好，允许自己意识到这个想要控制
能允许他离开吗？
学生：好像不太行，就是我想让它离开，但是它不会走

老师：什么不会走？
学生：就是我想要这个控制走，但是它就是不会走

老师：你能接受这个不会走的感觉吗？
学生：可以

老师：好的。你现在还有一种倾向，就是倾向它变好，它好或者坏的倾向吗？
学生：还是有

老师：对，这个倾向，你能意识到这个倾向事实上已经作为一种想要控制，它已经干扰到你的波澜不惊。此时此刻你更想要波澜不惊，还是更想要控制它？
学生：嗯，更想要波澜不惊，但我觉得不是，就是头脑会觉得是牙疼干扰我的波澜不惊，不是我的想要控制干扰的我的波澜不惊

老师：呵呵呵 OK，就是头脑会觉得是牙疼干扰的你的波澜不惊是吧？
学生：嗯

老师：波澜不惊的意思就是即使在牙疼的时候也保持同样的开心的平静
你更想要这种即使在牙疼的时候也能开心的平静，还是？
学生：想要波澜不惊的平静

老师：好的
你能允许自己放开你的想要控制吗？
学生：可以

老师：好，现在感觉怎么样？
学生：现在好像没之前那么疼了，就是还有一点轻微的感觉

老师：但是我问的是还有没有这种倾向，就是想要控制它不疼的倾向
学生：还是有

老师：还是有对吧？好、好，允许自己，允许这种倾向存在，允许它在的
允许这种想要控制的倾向进入你的意识
它很细微
学生：好像感受不到这是一种感觉。就只觉得我有一种想要它变好的一种想法，但我觉得这不是一种感觉

老师：对。你能放开这种，呃，这么说吧，那么你有没有一种有一点小小的不舒服的感觉？
学生：嗯，有的

老师：好的，那你觉得这种感觉它激起了你的想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制。好像没这么想要控制了

老师：好，现在呢？现在有这种想要控制的倾向吗？
学生：现在有一种想让这个释放过程更顺畅一些

老师：你现在有这种想要用心智努力解决问题的倾向吗？
学生：嗯，有的

老师：你能放开吗？
学生：嗯，我回答是能放开，但是实际上是放不开

老师：呵呵呵 OK 你现在有一种努力吗？
学生：嗯，应该是

老师：放下这种努力，你现在只需要放下这种努力，接受你现在的样子
学生：可以接受这种

老师：还有想要去努力改变什么的欲望冒出来吗？
学生：好像没了，就是虽然还有一点疼，但我觉得就这样也行，可能没那么疼了就影响不到我了吧

老师：那这两个是一样的吗？就是完全不疼和你现在的这种疼，都开心吗？
学生：嗯，都开心

老师：都开心。就没有这种倾向了是吧？
学生：嗯，对

老师：好，那你现在也没有说一定要让它不疼，或者要让它疼的倾向了是吧？
学生：没有了，就虽然还是有一点疼，但好像就是……

老师：OK 那你现在能接受它不疼，它已经好了吗？
学生：可以，但感觉好像没必要了

老师：呃，没必要，但是你可以做一下吗？你可以接受它已经好了吗？
学生：可以

老师：试一下：你想象你的延髓，有一道光，它从你的延髓进去，照到你的牙齿上，然后治愈了它
学生：延髓就是后脑勺这边吗？

老师：后脑勺，对对对，差不多后脑这个位置
学生：嗯，想象了

老师：好，现在牙齿还疼吗？感觉还有点疼吗？
学生：还有一点，但是好了很多了

老师：好，你能接受它彻底的好吗？
学生：嗯，有点不可...但还是可以接受这个

老师：觉得有点不可能是吧？
学生：对

老师：然后你能意识到这种不可能的感觉吗？它是想要被认可、还是想要控制，还是想安全？
学生：应该是想要控制

老师：好的，你能允许这个想要控制被释放吗？
学生：可以

老师：好，还有剩下的想要控制吗？
学生：好像还是有

老师：还是有是吧？允许自己意识到它，只需要在表面意识到它就可以
学生：意识到了

老师：然后允许它离开
好，你现在牙齿好了吗？
学生：还有稍微一丝丝那么一点点疼痛

老师：OK，你想要它彻底好吗？
学生：嗯，想要

老师：这个想要激起了想要被认可、想要控制，还是想要安全？
学生：好像判断不了它是哪一种

老师：无所谓，你能放开它吗？
学生：突然就不知道怎么放开了

老师：好，没关系，你能接受它不好吗？
学生：嗯，不知道

老师：你能接受它牙疼不好吗？
学生：可以接受一点

老师：但还有点不能是吧？
学生：对

老师：你能放开它吗？
学生：可以

老师：好，你还有剩下的这个想要控制的倾向吗？
学生：还有

老师：好，允许自己意识到这个想要控制
学生：嗯，意识到了

老师：好，允许它存在就好了，然后你看看，你的牙齿好了吗？
学生：就是还是没有恢复到最开始的状态

老师：你有想要它好的倾向吗，现在？
学生：好像没有了

老师：那你能接受它现在已经好了吗？
学生：我觉得有点麻烦，就是我觉得就这样，对，这应该是一种想要控制吧

老师：你觉得什么，什么东西有点麻烦？
学生：我觉得这样就可以接受了，就是不用再费精神让它完美了

老师：哈哈哈哈哈哈，OK 这个是什么呢？就是说你没有一个清晰的意图，就是你踩了一下刹车，就是你想让它好，但是你又觉得麻烦，对吧？
学生：对

老师：现在你下决定，下决定，你是想让它好，还是？
学生：我好像想要的，最开始想要的就是没那么疼了

老师：哦，行，那就 OK，达到这个目的就 OK
学生：对，就是现在是一种不会影响到我的范围，就是可以能承受的范围
老师：OKOK 行，好的，那就休息一下吧
……

【 老师的引导 5 】

学生 A：老师好！
老师：你好

学生 A：老师，就是因为我感觉注意力很不集中，就包括我听你们讲，坐着老是走神，我想释放一下专注力这个，不知道这个主题行不行？
老师：可以，没有什么主题是不行的
学生 A：哦，好的

老师：好，那你这个专注力这个主题，你想到这个问题的时候，第一个想法或者第一个感觉是什么？
学生 A：就是想要改变

老师：想要改变这种现状是吧？
学生 A：对

老师：好，你允许自己意识到这是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全
学生 A：控制

老师：好，允许自己意识到这个想要控制
然后允许他离开
学生 A：意识到了，但不知道是走神了没有了，还是释放掉了

老师：OK 那你这个，想要解决这个问题吗？
学生 A：想，因为我觉得生活中很多问题都是这个专注力造成的

老师：那专注力会给你带来什么好处？
学生 A：好处就是，注意力集中，然后能听懂老师讲的

老师：所以它激起来的更多是想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：控制

老师：好，允许自己意识到这个想要控制
你能让他离开吗？
学生 A：我自己就走神了，又

老师：又走神了对吧？
学生 A：对

老师：OK 这个问题很简单，这个问题这样，就是你现在对你的专注力持有一种什么看法？
学生 A：就是不如大家，感觉不如正常的人

老师：你是涣散的是吧？
学生 A：对，对，思维涣散的，思路不清晰

老师：这种思路不清晰的感觉，它是更接近万念俱灰，还是悲苦，还是恐惧，还是什么？
学生 A：万念俱灰，无能为力

老师：好，你可以允许自己，允许自己感觉一下它
学生 A：感觉到

老师：好，你能允许它离开吗？
学生 A：好像不能

老师：你愿意让它离开吗？
学生 A：愿意

老师：什么时候呢？
学生 A：想快点，心里

老师：你再看看现在还有那种剩下的万念俱灰的感觉吗？
学生 A：有

老师：你现在注意力又涣散了吗？
学生 A：对对对，又不能了

老师：OK 你这样，你把你的注意力集中在你的眉心上面，然后对自己说：我能随心所欲地集中注意力
学生 A：我能随心所欲地集中注意力

老师：对，你可以说出来，也可以在内心说，但是一遍比一遍要热忱，就是要感觉到内心的力量
学生 A：老师，就我说这个，我在内心说也要走神

老师：没关系，没关系，你走神了重新再接起来说，把注意力集中在你的眉心就好
学生 A：我能随心所欲地集中注意力，我能随心所欲地集中注意力。要说到什么状态呢？老师

老师：你现在感觉怎么样？
学生 A：现在感觉好些了，但这种感觉是……

老师：然后再集中一下，再集中到眉心再说一次，感觉他跟你的内心更加结合
学生 A：我能随心所欲地集中注意力。嗯……好像走神没那么严重

老师：对，然后，好，那就再来一次，我能随心所欲地集中注意力
学生 A：我能随心所欲地集中注意力

老师：然后想象一道光照射到你的大脑里面去，想象它抹平你所有的不专注的走神的坏习惯
好，你在内心默念那句话，看看你对这句话的接受程度如何
学生 A：我感觉做得不太好，老师

老师：还是不够是吧？这种感觉它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，允许自己意识到它
学生 A：意识到了，有点用力挤

老师：不是，你是更想要平静，还是更想要保持这个想要控制
学生 A：平静

老师：对，这种想要控制浮现上来的时候，它走还是不走，都不会干扰到你的平静
老师：你现在想到你走神的感觉是什么？
学生 A：我感觉现在没那么走神了，但是还是比较空白

老师：还是有一点空白是吧？对，你走神实际上是一种空白的感受，恐惧、悲苦或者是万念俱灰，这种感受会让你走神，允许自己去感受那个空白
学生 A：就是有点恐惧

老师：这个恐惧来自于想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制，就接受不了这种状况

老师：好，你能放开它吗？
学生 A：可以

老师：好，现在，你刚走神了吗？
学生 A：好像清晰多了，就是注意力集中多了

老师：好，你再想想你走神的这个情况，是什么感觉？
学生 A：感觉就是自己有一点能力能做到，就是怎么样去调整

老师：那么如果你还是会走神呢，听起来是什么感觉？
学生 A：就有点挫败感

老师：好，意识到这个挫败感，这个挫败感激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，允许自己意识到它
好，现在还对它是什么感觉？
学生 A：还是有点想改变

老师：好，你再回到你的感觉，还是有一点这个感觉是吧？它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要……老师，我一下又走神了

老师：没关系，这个走神它激起了你的什么呢？
学生 A：空白吧

老师：空白是吧？
学生 A：对

老师：好，集中在你的空白上，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：我感受不到想要被认同，就想感觉到，这个应该是头脑在分析，想要被认同

老师：你能放开你的想要被认同吗？
学生 A：能。现在还是空白的，老师，但是就感觉就是比较清晰一点，然后又不知道干嘛

老师：比较清晰了，但是你对这个主题的感受是什么？就是你依然是想要控制自己不走神吗？
学生 A：对，想要控制，但是就是因为释放可能感觉好一点了，觉得就是说感觉好一点，对这个主题，还是想……

老师：还是想要控制，对，你这种微弱的想要控制，你能也把它放开吗？
学生 A：可以

老师：好，现在感觉呢？
学生 A：觉得挺好的

老师：还有剩下的想要控制吗？
学生 A：有，就是想能这次释放掉，解决掉最好

老师：OK 这也是想要控制吧，对吧？
学生 A：对

老师：你能允许它离开吗？
学生 A：可以

老师：还有剩下的想要控制吗？
学生 A：有，我现在的想要控制，好像是想要一种笃定的体验到释放的那种想要控制。因为刚才感觉那个释放的欲望，就是感觉不是那么明显

老师：OK 那你是想要一种体验，也是一种想要控制
学生 A：对

老师：好，你能把这个也放开吗？
学生 A：不能

老师：你更想要平静，还是更想要控制自己获得某种体验？
学生 A：更想要平静，但好像是理智上的让自己想要平静那种

老师：OK 所以你是更想要，还是更想要获得那种体验，对吧？
学生 A：对

老师：好，那你能保留这个想要控制吗？
学生 A：不能

老师：那你能放开它吗？
学生 A：不好意思，老师，又走神了

老师：没事，能放开它吗？
学生 A：我都忘记你问的是什么了

老师：没关系，现在你可以，你放轻松，然后呢，这种很自然的状态下，你有努力要去解决什么事情吗？
学生 A：就是想解决这个问题，我担心……

老师：你能放开想要努力解决这个问题的欲望吗？
学生 A：不太能

老师：好，你能放下这种努力，这种努力让人不舒服，你能放下这种努力，然后接受它现在的样子吗？
学生 A：可以接受一点

老师：你还有努力的倾向吗？冒出来，想要解决问题的倾向？
学生 A：现在没有

老师：现在没有，你还想解决这个问题吗？
学生 A：没有，但我不知道是不是一种麻木的没有

老师：OK 你能接受自己已经解完全解决了这个问题吗？
学生 A：能

老师：你能接受自己永远不能解决这个问题吗？
学生 A：有点恐惧，不能

老师：它激起了你想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，你能放开它吗？
学生 A：好像说完了之后没有了，不知道是走神了还是说完就没有

老师：好，那你现在还有剩下的想要控制吗？
学生 A：没有了，我感觉头脑相对安静一些，没有那么多想法

老师：OK 那么如果你永远解决不了这个问题，它有激起你什么感觉吗？
学生 A：有点愤怒

老师：这是想要被认可、还是想控制，还是想要安全呢？
学生 A：想要控制

老师：好，允许自己意识到它，然后你现在感觉怎么样？
学生 A：现在感觉头脑清晰多了

老师：好，还有剩下的你刚说的想要控制吗？
学生 A：那个没有，就是现在我想有一种，因为他们好像体验到了比较清晰的释放，我发现我也想感觉到那种笃定确定是释放

老师：你没有体验过释放吗？
学生 A：被引导的时候没太体验过吧

老师：被引导的时候体验过是吧？
学生 A：不是，因为二月还没引导我欲望，就是昨天刚讲到第三课，可能我自己试的时候刚开始有一点感觉，但是自己操作的过程中，后面慢慢就卡住了。然后，还有就是释放情绪的时候，二月引导我的时候，我也是就是说感受强烈的感受出不来，可能他引导我的时候比较轻松吧，就是释放了之后会感觉情绪变好了，但是没有那种愉悦感，然后等我自己释放的时候，就是可能不好掌握这个平衡，一个感受出来了，要么走神，要么就比较强烈，然后强烈的感受，当时可能是释放掉那个感觉是比较清晰一点

老师：OK 所以你现在是，就是你现在勾住你这个主题变了是吧？
学生 A：我没太想刚才那个问题了，就是现在好像就是我不太确定我是不是在释放

老师：哦，你不太确定你是不是在释放，是吧？
学生 A：对对对

老师：好的，这个想要确认的这个习惯是来自于哪个基本欲望，想要被认可、还是想控制，还是想要安全？
学生 A：想要被认可

老师：好，允许自己意识到它
学生 A：意识到了

老师：好，你现在是什么感觉，对它？
学生 A：其实我感觉刚才说那么多，就是想要被认可，然后说完了这个就没那么想要被认同

老师：还有剩下的想要被认可吗？
学生 A：还有

老师：那你放掉了吗
学生 A：放掉了

老师：现在什么感觉呢？对此
学生 A：感觉这个认不认可不那么重要吧

老师：是有没有清晰的感觉呢？就你说的释放清晰
学生 A：有，但我还是有点怀疑

老师：看到这种怀疑了，它激起了你想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：就想要确定一下，应该是想要控制

老师：好，意识到你想要控制，你能放开这个想要控制的感觉吗？
学生 A：不能，我在用力找放开的这个感觉

老师：你在用力找这个放开的感觉是吧？
学生 A：对

老师：你是更想要去找这种感觉，还是更想要平静？
学生 A：平静

老师：好，你能放开想要找这个感觉的欲望吗？
学生 A：嗯，没有了

老师：好，你还有想要找这种感觉的欲望吗？
学生 A：没有，但我不知道是空白的没有，还是真的没有。就是刚才说了一句话，就又是想要确定一下

老师：（笑）好的，它其实又是想要控制是吧？
学生 A：对

老师：意识到它，让它走就行
学生 A：走了

老师：好，再看看还有没有剩下的想要控制
学生 A：还有一点

老师：好，你能允许自己意识到这种感觉吗？
学生 A：能

老师：你能允许它们离开吗？
学生 A：不能，因为我有点挤，有点走神

老师：OK
好， 现在什么感觉？
学生 A：现在心智比较安静了，有点想快点结束

老师：（笑）
学生 A：是想要被认同，因为我怕我在这儿耽误大家时间

老师：（笑） 好的好的，你能允许自己意识到这个想要被认同吗？
学生 A：能

老师：好，你能放开这个想要被认同吗？
学生 A：能放开，但是我感觉我的倾向都不是那么强烈，然后放开也不太确定

老师：你的倾向的感觉不是很强烈，对吧？
学生 A：对

老师：对放开也不太确定？
学生 A：对，就想要改变这种状况

老师：所以你想改变这种状况，所以是有一个想要控制，是吧？
学生 A：对对，然后感觉就是想要控制卡在那儿

老师：放轻松，放轻松，你现在这激起了你的感觉， 放轻松，就你不需要去想什么问题，放轻松
就你在完全放轻松的情况下，是感觉到是什么样的感觉，一种很大的感觉吗？
学生 A：空白

老师：对，然后，这种空白呢你轻轻地感觉一下，就只感觉最表面的那种感觉
然后它是想要被认可、想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要被认可

老师：再感受它，感受那个表面的感觉，意识到它
学生 A：就是有点恐惧的空白，有点尴尬的空白

老师：对，感觉它，就轻轻地感觉，自然的状态下，你不用做过多的努力
你能放这个感觉离开吗？
学生 A：能

老师：愿意吗？
学生 A：愿意

老师：什么时候呢？
学生 A：现在

老师：好，在这种感觉下，你还能感觉到什么，什么细微的感受吗？
学生 A：还是一样的空白

老师：对，感受最表面的，就是你现在这种最简单就能感觉到的那个，它是空白是吧？
学生 A：对

老师：好，再感觉一下它
学生 A：然后我有点怀疑，有点担心这个空白释放不掉

老师：就是你还是想要去，用头脑去解决一下这个问题，是吧？
学生 A：嗯，有这个倾向吧

老师：有这个倾向，好，你能放开这种头脑要参与进来的倾向吗？
学生 A：可以

老师：好的，好，你觉得你还有剩下的头脑想要参与进来的倾向吗？
学生 A：没有，但我有那个想要努力放松的那个倾向

老师：对，你能把这个也放下吗？
学生 A：可以，就是感觉不放松，在这儿有点尴尬，就有点想被认同，所以说

老师：OK
放掉了吗？
学生 A：放掉了

老师：就你从刚才到现在的释放里面，就是基本上都是很浅的，很淡的，是吧？
学生 A：对对对，可能我自己释放的时候会有强烈一点的倾向出来，但被你引导的过程中就比较淡

老师：是，在被引导过程中会更，其实会更压抑一点，是吧？
学生 A：可能是吧

老师：就是你头脑会用得更多一点？
学生 A：没有，我自己释放会头脑用更多

老师：对，自己释放头脑会用更多，对吧？
学生 A：对

老师：好，你自己释放那个强烈的感受，它是你感受到的强烈，还是放掉之后的这个愉悦感更强烈？
学生 A：感受到的更强烈

老师：那实际上就是，其实当你的情绪很强烈的时候，就你感受到很强烈的时候，并不意味着你释放了更多的东西，因为在什么情况下你会感觉跟情绪很纠缠，是你进入头脑的时候反而会跟情绪感觉很纠缠。当你直接面对情绪的时候，你只是轻轻一触碰它，就好像是站在外面看它一样，它就能够被你放走。所以我们在释放法里面是强调不要去仔细地闻你的感受，不要仔细地去感觉你的感受，只需要知道它在那里就可以了
学生 A：老师，我刚才那种是算是体验过吗？

老师：你刚才那种的话算是一点点，就是表层一点点。你这样子，你把注意力放到你的胸腹那个位置，但是你得轻轻地放在那个位置，不要用太大的注意力，轻轻地放在那个位置，就自然一点，轻轻地放在那个位置
学生 A：好

老师：轻轻放在那个位置的意思就是说，你没有必要去把全身注意力放在那个地方。你眼睛该看哪看哪，你手该放哪放哪，只是微微地带一个知道那里有东西的意识就可以了。然后你就直觉说这是想要被认可还是想要控制。
学生 A：想要被认可。就是想问一下你，是不是这个位置？刚才我在触碰的

老师：是的，然后你想要被认可，你轻轻地注意它就行
学生 A：注意到了

老师：嗯，轻轻地注意它就行，摸它一下就好了
放了吗？
学生 A：放了

老师：还有剩下的吗？想要被认可
学生 A：没有了

老师：这个感觉会深一点吗？比刚才
学生 A：要深一点点

老师：OK 再把注意力微微地放在这里，然后你感受一下现在的感觉，是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，也是轻微地感觉一下
学生 A：感觉不到它，现在卡在去找那个感觉了

老师：有点卡是吧？
学生 A：一点点

老师：好，有点卡没关系，有点卡你放轻松，你不要管它，就是你，对，卡就让他卡，你不要管它，然后你也不要把注意力过多地放在那个卡的位置上。它是不是会自己上来？会走掉？
学生 A：是，但不知道是走神了还是没了

老师：没关系，不用去分辨这个东西，你只要继续把注意力再轻轻地放回来，然后再去感受你现在的感受就好
学生 A：有点用力想维持，把注意力放在了

老师：没事，你注意到自己在用力就好了，然后你就可以放松下来
学生 A：现在要简单一些，就是，就只是知道那儿有个感觉

老师：对，然后让它走就可以了
会不会简单一点？轻松一点？
学生 A：嗯，但刚才好像又走神了

老师：走神没关系，允许你，允许走神
现在感觉怎么样？
学生 A：就刚刚我在试，就是一下不知道是不是做没做对。就是感觉一下你说的那个地方，然后马上第一就是觉得想，就是有一个感觉，然后想要控制，然后它就没了

老师：哦，就是它直接没了是吧，不是被释放了？
学生 A：对，我就是要么一下没了，要么我就在用力地去盯着

老师：你注意这样一种感觉，就是你释放的时候，不要去管这个东西有没有放走，这是第一个；第二个是保证每一个动作都自然而不费力；第三个原则是，就是你只需要走过这个流程就行了，但是不要跳步

学生 B：老师您能再重复一遍吗？
老师：嗯，行，适合他的不一定适合你。第一个就是，保证每一个动作都不要费力，就都是自然而和谐的，自然而毫不费力的；第二个就是，每个过程你走完整个流程，不要跳步，然后你只需要走过就行了，你不需要去在意你有没有释放，用这种方式做几次

学生 A：好，就是不用想那么多嘛
老师：你用这种方式做几次，你感受一下

学生 B：老师，再问个问题，你说每个过程不要跳过，这个想要判断是哪一个欲望，在释放的时候……
老师：是这样的，是这样的，比如说我问你，你现在先放松，然后第一个是我问你，你现在的感觉是什么？然后你会不会有一种去思考的感觉？思考就是用力，但是你不要去思考，你如果没有第一时间知道这是什么感觉的话，你就说不太清楚就好了；然后我第二个问题会问你，你这是来自想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？如果第一时间知道的话你就说，你第一时间不知道的话，你就说不太清楚就好了，就走流程，这叫走流程；第三个问题，我会问你能不能，我会先给你一个指令，就是你允许自己去意识到它，然后下一个问题我会问你，你能放开它吗？这个东西能就能，不能就不能，不知道就不知道，这叫走流程。但是你确保每一个动作，这里面每一个动作你都不要动用努力，明白吗？
好，我们来试一遍，你先放轻松，就舒服地坐那儿，彻底放松，舒服地坐那儿。然后，你现在的感觉，注意第一个，现在的感觉，你不要去找，你现在的感觉是什么？
学生 A：有点紧张

老师：啊，有点紧张是吧？
学生 A：是的

老师：好，它来自想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：你能放开这个想要控制吗？
学生 A：不能

老师：好，回到你的感觉上，现在的感觉是什么？还是不费力
学生 A：空白

老师：好，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，毫不费力地允许自己感觉一下现在的这个感觉，想要控制的感觉，然后你能放开这个想要控制的感觉吗？
学生 A：能

老师：好，那你现在的感觉是什么？
学生 A：空白

老师：好，它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要被认可

老师：好，你能够放这个想要被认可的感觉离开吗？
学生 A：能

老师：好，回到你现在感受上，你现在感觉是什么？
学生 A：还是空白

老师：好，它是来自想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制，就想要找到感觉

老师：意识，就不要去找了，就是你现在就不要去找这个感觉，你现在意识一下这个感觉你能放开这种感觉吗？
学生 A：能

老师：好，轻轻地回到你的感受上，然后放轻松，不要去找感觉，你不用管它。现在是什么感觉？
学生 A：就还是空白

老师：空白
学生 A：没有走

老师：对，接受这种空白，空白就空白。来吧，充分接受这个空白，放轻松，空白就空白吧。然后有耐心点，空白就空白，不要去找感觉，不要试图改变它
学生 A：好

老师：不要试图改变它。好，然后它是来自想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要控制

老师：好，意识一下这个，允许自己意识到这个想要控制
学生 A：意识到了

老师：你能放开这个想要控制的感觉吗？
学生 A：能

老师：好，回到你的感觉上，现在什么感觉？
学生 A：现在有点尴尬

老师：尴尬是吧？好，不要试图改变它，就以它原来的样子去感觉它。不要努力去感觉，它给你感觉多少你就感觉多少，它进到你意识多少你就感觉多少，无所谓
学生 A：好

老师：然后它是来自想要控制、还是想要被认可，还是想要安全？
学生 A：想要被认可

老师：好，允许自己意识一下这个想要被认可
学生 A：意识到了

老师：你能放开这个想要被认可吗？
学生 A：能

老师：好，再回到你现在的感觉上，现在什么感觉呢？放轻松一些
学生 A：现在就感觉轻松一点

老师：感觉轻松一点，然后是什么感觉呢现在？不清楚？
学生 A：对，还是不清楚

老师：好，没关系，不用改变它，就以现在的感觉为感觉。然后它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生 A：想要搞清楚

老师：想要搞清楚，好，没关系，就以现在的这种感为感觉，去允许自己意识一下
你能放开这种感觉吧
学生 A：能

老师：好，回到你现在的感觉上，你现在是什么感觉呢？
学生 A：就还是空白

老师：对，放轻松，放轻松，你对空白有想要改变吗？
学生 A：就有点恐惧，怎么一直是空白

老师：对吧，就你想要改变它嘛，对吧？你先感受一下这个空白，然后感受一下你对它的想要改变，能感觉到吗？
学生 A：能

老师：你还想要改变它吗？
学生 A：不想，不知道是不是也是那种麻木的不想

老师：没关系，你现在感觉到这个，你感觉到你这种现在的感觉的时候有没有不舒服？
学生 A：有

老师：这种不舒服是不是一种抵触？
学生 A：对

老师：你不想看到它，抵触，对，然后你意识到这个抵触
意识到了吧？
学生 A：不太确定啊

老师：好，你再放轻松，感觉一下现在的感觉，你有受到什么东西干扰吗？
学生 A：我在想刚才你跟我讲的那三点，然后我又忘了

老师：没关系，没关系，先别管那三点。你现在先放松，好，在这种不用力不努力的情况下，你现在感觉是什么？
学生 A：我就是感觉自己很笨啊，就是半天都找不到感觉

老师：没事，你的感觉是什么？
学生 A：就是不太行，应该是万念俱灰

老师：然后在这种情况下，你的感觉是有点不舒服的是吧？
学生 A：对

老师：然后这种不舒服的感觉你现在可以感觉到
学生 A：好像没了

老师：没了？那你现在什么感觉呢？
学生 A：我现在就没什么，没想那么多，感觉就是有点紧张还是

老师：没关系，紧张也好，不紧张也好，然后强烈也好，淡淡的感觉也好，那都是感觉。你没有必要区分它，就是说我一定要找某种明显的强烈的感觉。能感觉到吗？
学生 A：嗯，刚才在释放那个的时候能，现在又不能了

老师：没事，你现在感觉到这个，不管是什么感觉，你感觉到它。你这种情况很常见，就是说在这个男性群体里面很常见
二月：那这个怎么办？
老师：没怎么办，就很简单，就你感觉到你的感觉，就是现在的感觉。你能理解我说的这个概念吗？ 就不管是什么，就是你可能会定性，这个是感觉，那个不是感觉；不是，就是我说感觉就是你在你意识中感觉到的一切的东西

老师：它有没有不舒服？有没有微微的不适？
学生 A：有

老师：这种微微的不适的，就有一种这种不舒服的感觉，它里面就带有一个我们说的抵触，就你不想看到它，你看它一下，你看到它的时候，你就有一种想跑开的感觉，这就是抵触
学生 A：对

老师：好，但是你呢不跑开，你轻轻地待在那个不舒服的抵触里面，多看它一下
有没有感觉？
学生 A：刚才跟着做的时候是有，然后好像就没有了

老师：它有没有一种，就你理解说你多看它一下的话，它就会有一个释放发生，对吧？
学生 A：但还是感觉还是要用点力

老师：你需要用点力量是吧？
学生 A：就是感觉自己不行

老师：啊，不要用力量，你用力量的时候，事实上你会压制最表面的那个感受，我们释放的是最表面一层，你不用那么着急去挖下面的感受，如果你的最表面的感受不在胸腹，比如在头部，或者在脖子上，或者在哪里，都无所谓，你就不要去强行地去把自己调整到这个胸腹的位置
学生 A：哦

老师：你先感觉到它，然后……
学生 A：现在就应该就是注意力不集中，思维涣散的那种感觉

老师：没关系，允许这种现象都允许它发生，然后去看它的感觉，这种感觉是在头部还是在你身体里？
学生 A：头部

老师：那就头部，无所谓，在哪就是哪
学生 A：就现在有点想努力集中注意力了

老师：有没有感觉一种，有没有感觉困难的感觉？
学生 A：有

老师：对，为什么呢？你用头脑就困难。很简单，你把整个头脑的努力都放下来，你感觉到困难的时候，就你感觉很累的时候，你就把整个脑子全部放下来，就直接把头脑放下来，回到感受上，然后往那个感觉领域一放一呆，就不动了，你就不用再努力地去用你的心智了。感觉找不找的到感觉？
学生 A：万念俱灰

老师：万念俱灰是吧？没关系，有的时候是会这样，就是你在现在放不掉，是某个你在不停操作的时候，它的这个不同的机制出来卡住你，不代表你之后没法放
学生 A：就是不用管它吗？但是一直在这个状态里
（沉默）

老师：怎么回事，万念俱灰了？
现在感觉还是万念俱灰吗？
学生 A：没有，我现在感觉也接受这种状况

老师：好，你在这种状况下，我再回到最开始的那个地方。好，你把身体放松，然后你想一个让你自己心烦的问题

学生 A：长胖嘛

老师：好，它带给你什么感觉？

学生 A：无能为力

老师：好，你能感觉到它吗？

学生 A：能

老师：感觉一下

你觉得你能不能放手，简单地放手，让这个感觉离开呢？

学生 A：能

老师：你愿不愿意放它离开？

学生 A：但现在感觉不到那个感觉了

老师：无所谓，愿不愿意呢？

学生 A：愿意

老师：什么时候呢？

学生 A：现在

老师：好，你现在是什么感觉？

学生 A：空白，走神

老师：这个倒是跟那个谁比较像。你是一开始释放的时候体验过，还是说一直没体验过释放？

学生 A：我不知道怎么样才算体验到

老师：不是，就是现在我引导你的这个状况是你一开始就这样，还是只是刚刚刚好这样？

学生 B：他一开始体验过的

学生 A：我自己做练习本，好像能体验到一点

老师：你是体验过的是吧？

学生 A：对，做练习本能体验到

老师：那你反而到现在用最基础的流程引导你的时候，你这个走神空白消失了，是吧？

学生 A：就感觉没完没了

老师：你之前体验的时候不是一种没完没了的状态，对吧？

学生 A：也有，但因为做得比较多，可能偶尔会做对几下

老师：哦，你是那种做很多次，偶尔能做对几下那种。你用的是 92 的练习本， 还是新版的那个？
学生 A：现在用的新版的

老师：哦，你做多了，偶尔会对几次是吧？
学生 A：对

老师：哦，那这个确实会比较，练起来会比较痛苦一点。那你每次比如说像刚才，你在 1 个小时里面大概会做对几次，或者说如果你按次数来算的话？
学生 A：您说的是算什么？

老师：就是你刚是不是说做得多了，偶尔会做对几次
学生 A：对，一般就是跟着或者说跟着直播的时候，二月引导的时候有可能会找到一点感觉。然后我可能自己做的话，二月讲的那种可能平衡一点，不走神然后不紧绷的状态下，轻松一点状态下会做得好一点

老师：好一点
学生 A：对对对
老师：OK
学生 A：但大多数时候还是做得很费力的，有时候也卡在一个主题释放不完，就不敢往下一步

老师：OK OK 我知道了。你这种情况呢，最好的解决方法是做练习册，但是要做得慢一点
学生 A：就是我，但是如果做得太慢，我好像容易……

老师：走神是吧
学生 A：对，走神，然后停在一个主题上
老师：走神没关系，走神没关系，走神你就重新做，但是不要次数多，做得慢一点

学生 A：那每天也不做太多吗？
老师：也不用做太多，就是做慢一点就好。你做太多没有用，做太多形成机械习惯了，那几句问句对你来讲就变成机械化的东西了。就好像是问你能不能，你说能；愿不愿意，愿意；什么时候，现在。那就没有意义了，知道吧？

学生 A：那就是新版的和 92 的都可以做吗？
老师：都可以，都可以，但是你条件是要做得慢一点，就是比较充分的，就比如说能不能，你可以稍微等一下再回答，然后让你感受，你就稍微感受一下，然后等一下，你再等一下再回答
学生 A：哦，好

老师：这样要纠正一下那种习惯，就是这个情况往往发生在就是，有很多人是这样，我为什么见过很多人呢，就是说他开始练习，他到时候就很勤奋地练习， 然后会练得太多次，然后其中这些次数里面有很多次就是在那里有口无心的走，就轮这个流程，这样子就会后面这个流程就形成条件反射。能不能？能；愿不
愿意？愿意；什么时候？现在。就这样这几个问句就变得引导作用就很低了

学生 A：就是问句还是可以用，就是慢一点是吗？

老师：问句慢一点或者是，对，是你要你要去，因为你为什么要慢一点呢？你停顿一下，你停顿下听一下到底啥意思，这个引导的作用才能显示

学生 A：好的，老师，那就是除了释放，还有没有其他办法提升一点注意力的这种，比如说像……

老师：来来来，我教你，就我教你的那个方法，就是集中你的注意，一般来讲最简单的你只要集中在眉心，就能提高你的注意力。

学生 A：行

老师：然后提高眉心再加上肯定语，再加上我刚才说的那个，你想象一道光进入到你的大脑里面， 把这个你的注意力涣散的这个坏习惯抹除，这样去想象。这几种方法就可以增强你的注意力，然后呢，喝点牛奶吃点奶酪，洗个冷水澡什么的，洗冷水头吧，不要冷水澡了，这些都是有助于去增加注意力的

学生 B：敲头呢

老师：敲头也是，对，敲头也是，这些都是提升记忆力和注意力的

学生 A：就是运动的方面有没有什么便宜的

老师：运动的话， 最好是充能运动， 最好是充能运动。其实这些就够了，这些建议就够了，注意力是很好 解决的。恰恰你如果要学会释放法的话，恰恰是得这个走慢一点，稍微。你不用怕走神，你不用怕走神，你也说了，在你放松的不紧绷的状态下，是比较容易体验到释放的。走个神没关系，但是紧绷的话呢，就会困难一点

学生 A：行，紧绷就要放松，是吧？

老师：是的。你给他试过没有？你给他引导试过没有？之前

二月：试过啊，他慢慢来就行了，他是社恐，太恐惧了，没关系，到时候我再引导

老师：哦~

二月：他非常恐惧

学生 A：对，以前忽略了很多恐惧

二月：他这个恐惧影响他很大，全是紧绷，这个慢慢来呗

老师：好，慢慢来，但是把那个紧绷慢慢卸掉，卸掉就没事了

二月：对对

老师：就是一点点卸掉就没事了

学生 A：好，谢谢老师

……

【 老师的引导 6 】

老师：来吧（笑），要引导一下（笑）
学生：老师好，我前两天就是一直在释放同一个事情，可以释放，但是一直就是做不了决定，还是走不了，就算当时走了以后，现在就又还是觉得不太可能，就这个事情

老师：做不了决定？
学生：对，就算做了决定说，我以后不要被这个事情所干扰，然后过了一段时间就会又会被干扰。就针对这个情况要怎么办？说是下决定很简单

老师：OK OK 我这么说吧，我还是用这个东西来说，就是，这里边其实是一个想要控制对吧？
学生：对

老师：比如说下决定这个事情
学生：就还是想要控制它

老师：我知道，下决定这个事情是一个什么行为？是控制
学生：是下命令，哦，对

老师：是控制，对，那么你想要毫无阻力地去控制，方法就是去释放掉所有的想要控制
学生：嗯，原理是知道的，现在还是释放不掉

老师：你想能放下想要控制吗？
学生：还是想要控制

老师：你是更想要控制，更想要保留这个想要控制，还是更想要波澜不惊？
学生：我是想要安全，我觉得没有什么安全感，就是这个事情没有实现的话，就想要安全嘛，现在也不知道该怎么办

老师：你想要安全是吧？
学生：嗯

老师：也行
学生：然后就被这个生存恐惧硬控了

老师：你能放下这个想要安全吗？
学生：能，感觉现在好多了呵呵~

老师：（笑）
学生：好神奇

老师：（笑）就一下子，其实就一句话，你如果能放下想要安全
学生：能，对，就好很多

老师：还有问题吗？就还有吗，这个东西还有剩下的吗？
学生：没了，没了，好了

老师：没了，好了（笑）
学生：谢谢老师 ^^

……

【 时节因缘 】

学生 A：像我们今天跟老师能够有缘，这么长时间，也是业力驱使啊
学生 B：这是大事因缘吧？
老师：他不是大事哈哈哈

学生 A：对我们来说是好大的一件事情
老师：大事因缘不是这样用的，关于这个词

学生 C：诶老师，时节因缘这词儿能用吗？
老师：时节因缘可以用，但是，对，时节因缘本来就是说，他本来是一句很普通的词，但是被道元法师拿来用了，道元禅师拿来用了，它就变成了一个很深奥的词
学生 C：但我是听您说的

……

【 老师的引导 7 】

学生：老师好~
老师：你好

学生：是这样子的，我想问一下老师，关于股票的事情，就是我股票经常是买在高点，卖在低点。然后本来我想释放一个股票盈利的，比方说 20 万多少万，还是说我直接就是不要不要限定它在股票上面，就直接去就财富增加多少万，这样子是不是会更有利于实现？
老师：呃，你说的是目标应该怎么设是吧？
学生：对，目标怎么设置，不要受限制呢还是……

老师：你说确实是有利于，对，对，确实定这种目标呢，没有必要去限制它一定要我从股票里来
学生：但是呢我又想看到我股票是盈利的

老师：可以，你如果非常想看到股票，那你就股票呗
学生：那股票对吧？
老师：对，那你就还是股票

学生：那我要每次都买在低点，卖在高点，这个也可以释放吗？
老师：可以，可以，你这个要求会特殊一点，但是也还好

学生：那您觉得哪一个比较难度大一点的？搞一个难度大一点的
老师：难度大一点？我觉得都差不多吧，这个事情没什么难度
学生：啊，没难度啊，我觉得难度好大啊

老师：是因为你说的买在低点，卖在高点，确实是，你如果达到就是这个比较高的情绪状态，处于和谐的状态下，就是买在低点，卖在高点，很简单
学生：但好像没有，我好像每次买的时候都说，我是不是买得高了，卖的时候，我是不是卖得低了

二月：聊天
学生：他说我们俩在聊天，哈哈哈
老师：没事，聊会儿天也没事，我估计没太多时间引导了

二月：快速呗，后面还有几个
学生：快速快速。那就还是定在那个股票盈利，我把目标定在春节前，股票盈利 20 万可以吗？ 就是有时间，又有它的行业限制，又有金额限定
老师：可以可以
学生：可以的是吧？OK

老师：好，那想到这个目标，你这么说：我允许自己巴拉巴拉，这样来一遍
学生：OK 我允许自己在春节前股票盈利 20 万以上

老师：好，当你读到这个目标的时候，你第一个想法或者感觉是什么？
学生：我头皮好像是紧张，没感觉，好像有恐惧。想要安全

老师：好，允许自己意识到这个想要安全的感觉
学生：嗯，卡住了

老师：没事，你想要控制这个释放过程吗？
学生：没想

老师：没想？那你能感觉到这种卡住的感受吗？
学生：嗯，卡住了，能感觉

老师：好，你想要控制这个卡住的感受？
学生：嗯，是的

老师：好，你能放开这个想要控制吗？
学生：可以，走了

老师：走了，好，OK 现在的想要安全还在吗？
学生：好像还有一点

老师：好，继续允许它进入你的意识
学生：可以

老师：你能放它离开吗？
学生：可以

老师：好，现在的感受是什么？
学生：有点紧张。说它紧张也不大对，就是有一股那种能量进来，但是辨识不清楚

老师：OK 你再看一下你的目标，然后……
学生：我允许自己在春节前股票盈利 20 万以上

老师：现在的感觉，第一个感觉是什么？
学生：恐惧

老师：它激起了你想要什么？
学生：想要安全

老师：好，允许自己意识到这个想要安全
你能放开它吗？
学生：可以

老师：还有剩下的想要安全在那里吗？
学生：有

老师：允许自己意识到它
学生：嗯

老师：你能放开它吗？
学生：可以。但是我觉得我的天门盖这块好紧，好像都整个集中在这里，是不是太用力了？

老师：没关系，这个感觉你可以保持，然后再看看你现在情绪上是？
学生：我想要控制

老师：想要控制？好，意识到这个想要控制
学生：意识到了

老师：你能放开这个想要控制吗？
学生：可以。好像不能去找，找了以后这个地方又开始紧

老师：没事，你能放开剩下的想要控制吗？
学生：没有了

老师：好，再重新地念一下那个东西
学生：我允许自己在春节前股票账户盈利 20 万以上，有点小开心

老师：你能放手让这个感觉离开吗？
学生：可以

老师：OK 好，现在你的感觉是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：没有感觉诶

老师：没有感觉？那是开心还是不开心？
学生：那是开心

老师：开心的感觉是吧？
学生：对，对

老师：所以开心的感觉是你想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全

老师：好，意识到这个想要安全
学生：走了

老师：现在感觉是什么？
学生：开心

老师：这个开心的感觉激起了你的想要被认可、还是想要控制， 还是想要安全？
学生：好像没有

老师：好像没有？
学生：对，就意识不到

老师：不管是什么感觉，你能把这个感觉放开吗？
学生：可以

老师：你愿意放开吗？
学生：愿意

老师：什么时候
学生：现在

老师：好，现在是什么感觉？
学生：不知道

老师：你再念一遍你的目标
学生：我允许自己在春节前股票账户盈利 20 万以上，开心

老师：开心是吧？
学生：嗯

老师：然后你觉得你需要去做什么呢？
学生：我啥都不用做

老师：OK 如果目标不实现呢，你什么感觉？
学生：不实现，不实现就揍它

老师：就揍它？没有问题。不过做目标释放的时候，是不需要去想自己不想要的这个部分
老师：现在是开心的状态是吧？
学生：开心的状态，就想笑，由衷地想笑

老师：当你想那个目标的时候，你想到之后它会勾住你吗？
学生：它还是勾住在我的头顶，这个地方

老师：我是说这个目标会勾住你吗？就是会有一个吸引力吗？那个东西
学生：还行

老师：还行是吧？
学生：对

老师：有没有吸引力？我的意思就是说，如果是这个 hootless 的话，它应该是挂不住的，就是你想那个
学生：它还是能挂住一丁点的

老师：还是会挂住一点
学生：对对对，还是隐隐约约有一点的感觉在里面

老师：OK OK 这种感觉是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全

老师：好，允许自己意识到这个想要安全的感觉
学生：哦

老师：好，你能放开它吗？
学生：可以

老师：好，还有剩下的想要安全吗？
学生：好像没了

老师：好的，想想看还能挂住你吗，这个目标？
学生：好像没了，不可以

老师：好的好的，释放得不错
学生：好，谢谢老师

老师：没事
学生：我不用再去想如果没实现的这块，对吧？

老师：对，目标其实是，目标释放是只想你想要的，不想你不想要的
学生：但是我们昨天在学的那个就是我想要什么什么事物……

学生 B：那是目标，想要和目标不是练习册的同一课，一个是情绪的部分，一个是欲望的部分，你指的是目标那一课
老师：是的

学生：哦哦，那像我这个的话，可以用我想要什么什么来释放吗？还是说我只要释放目标，我就不用管后面的？
老师：都可以啊，关键是这个东西，它是一个具体的目标，那就还是用目标吧

学生：还是用目标对吧？好嘞，行，谢谢老师，赶紧的
老师：没事
……

【 老师的引导 8 】

学生：老师好，我想体验一下释放欲望
老师：释放欲望是吧？
学生：嗯

老师：欲望很有意思，就比如说你坐下来跟我说，你想体验一下释放欲望，这本身就是一个欲望
学生：哦，是个欲望，想要控制，现在有点紧张

老师：它本来就是个欲望，然后这个欲望是你想要体验释放，你想要体验释放，所以它是一个想要，是吧？它是一个想要，但是这个想要呢是一个小的想要，然后这个想要它，或者说它基于哪个基本的想要呢？是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制

老师：想要控制？
学生：嗯

老师：感觉一下
学生：很紧张，就感觉有点要争分夺秒的那种紧张感

老师：紧迫感是吧？
学生：嗯，就觉得后面还排着很多人，老师又很累了，就有很多心智上的想法，就想赶紧体验到这个，赶紧体验到释放欲望

老师：这是急迫感吧，想要控制哈
学生：嗯，这是一个想要控制是吧？

老师：对的，你是更想要波澜不惊还是更想要控制？
学生：嗯，想要...我想要波澜不惊，但是这个好像只是我头脑上的一个想要。就是是通过思考做一个决定吗？我在回答这个问题的时候是凭我的直觉，还是凭一个思考然后做一个决定？

老师：直觉，尽量少用头脑。好，你现在感觉一下，你现在放轻松感觉一下
学生：没有，现在好像刚才那个紧张感没有那么紧张了

老师：OK 我们这么来做，我们这么来做：就是，你回想一件你想要控制的具体事情
学生：想要控制啊，哦，刚好我们家空调有点问题，然后现在年前修空调的师傅又已经回老家了，所以我就想要控制这个空调怎么样可以……最好它自己能好

老师：它激起了你的想要被认可还是想要控制？现在
学生：想要控制

老师：好，觉知到想要控制，让自己
学生：嗯。没走，还是想要控制

老师：好的，那你能保留这个想要控制吗？
学生：我不太想保留它

老师：那你能放开它吗？
学生：能

老师：现在呢
学生：深呼吸以后好像离开了一些
好像有个想要被认同，就感觉后面有好多眼睛盯着，然后在倒计时的那种感觉

老师：有点想要控制是吧？
学生：有点想要被认同

老师：好
放掉了吗？还是还在？
学生：好像好一些，然后我释放的时候，有的时候会打嗝，我是不用去管这个打嗝吗？

老师：打嗝是不用管
学生：哦，现在又有一种紧迫感

老师：还有紧迫感是吧？它是想要控制吗？
学生：好像是我被紧迫感控制

老师：你能放这个感觉离开吗？
学生：能
好像离开了一些

老师：好，放轻松，回到你现在的感觉上，能使剩下的再离开吗？
学生：还是有点紧绷的感觉
想要控制

老师：能放开它吗？
学生：可以，可是让我想到空调有问题的这个事情的时候，我还是觉得想要用行动去解决它

老师：可以，没问题，你可以用行动解决它，但是想要，任何东西前面加上想要都有问题呵呵呵，任何好的东西前面加上想要都会，它在表示一种匮乏
学生：好像是一种想要掌控这个事情的感觉

老师：那就是想要控制了，标准的
学生：没有离开，就是还是想要去解决这个问题
老师：是呀

学生：老师，你已经在线 15 小时 58 分 24 秒了
二月：你好好释放（大家一起笑）
学生： 我是那种担忧的感觉，现在好担心，我就觉得老师已经 16 个小时……
学生 B：16 个小时工作制是吧
老师：没办法呀，我 007 嘛（笑）
学生 B：007，我刚想说 996 呢
老师：（笑）

学生：老师，你就告诉我我这种情况大概一般可以怎么去释放，我自己去释放一下吧
老师：哦，我知道，等一下啊，我现在确实信号不太好
你这种情况很简单哪，就是说，只不过在这种场合下，你确实，这种情形下你确实是很难去完成你的释放，为什么呢？因为，你现在有好几个东西，同时在你脑海里拉锯形成矛盾。当你过来的时候，比如说你要让我引导你释放的时候，在这个过程中就是说，你一方面是想被引导释放去体验一种释放的感觉，然后你在

这种感觉的时候，你又找了一个另外的一个事情，这个事情又是另外一个欲望，同时你还在释放的过程当中，你还有一种紧迫感，想要快点体验，想要快点体验，就是因为时间来不及，还有一个就是杂七杂八的东西给它裹在一起

学生：对，就是同时有很多种相互冲突的这种想要

老师：对，相互冲突的想要在那里，但是想要控制是同一个想要。什么叫想要控制我们说？就是你想要事情在掌控之中，在你掌握之中，就任何事情都一样，你想要事情按你想要的来，就你想要掌舵，其实都是一样的

学生：就是去释放这个想要控制就好了，是吧？

老师：对，其实刚才那一系列，我刚才说的所有这些东西，如果你现在能够把想要控制放掉，就是在想要控制和想要自由之间，你选择想要自由，一切都好了

学生：我现在好多了

老师：放掉了是吧？

学生：嗯，没那种紧迫感了

老师：对，这就是欲望的释放，它更简单，它实际上更简单

学生：嗯，就我不需要把它这件事情做这件事情释放，那件事情做那件事情释放

老师：对的对的对的

学生：就释放那同一个想要控制就好了

老师：对的，你只要把想要控制放掉，你把想要被认可放掉，它只要一系列的东西就好了，所以我们叫砍树干，就这个原理。砍完树干以后，你的树枝、树叶、你的大树枝、小树枝，树叶就全部一起掉了，所以应该理解释放欲望是一种砍树干的行为，因此你并不需要说就是我还细分，想要控制这个的想要控制， 想要控制那个的想要控制，然后想要控制 A、想要控制 B，想要控制 C，你处在想要控制的状态之中，你见到什么东西都想控制

学生：嗯，可以，诶，老师，你说完这几句话，我就已经轻松很多了。就我刚才脑袋里面相互冲突的那些想要，好像现在都不见了

老师：对，如果你能理解我说的话的话，它的效果会比引导更好，因为我更擅长这个智瑜伽的方式

学生：对对对，我感受到了，就是一下子就是，之前我考虑的这些事情，现在好像我都想不起来我刚才考虑了什么事情

老师：头脑就会变安静很多，对吧？

学生：对对，现在没有那些嘈杂的声音了

……

【 老师的引导 9 】

二月：你有什么要问吗？问老师

学生：我感觉我……

二月：大点声

学生：老师，我就是我怎么都体验不到想要控制的感觉
老师：你说你体验不到想要控制的感觉？

学生：对，比方说我有一个急迫的感觉，但是我感觉不到它是想要控制，我能感觉到我很急迫，我想要这个事情怎么怎么样，但是我，我感觉不到……
老师：那个就是想要控制

学生：啊
老师：这个就是想要控制

学生：就是想要控制啊？
老师：对，你想要事情怎么怎么样，这个就是想要控制

学生：它是有点急迫的感觉
二月：你想要这个急迫的感觉怎么样吗？
学生：它也不走

老师：可以，可以是，急迫的感觉，你能感觉到就可以
学生：嗯，能感觉到急迫的感觉，但是没有说这个急迫的感觉没有，只能说是感觉好像让自己就平静了，这样

二月：但她这个急迫的感觉，她还是要往那边看才是想控制的感觉吗，就急迫本身就是吗？
老师：不是，她说她想要事情怎么怎么样嘛

二月：哦，你刚刚说了是吗？
学生：对，我就是……
二月：哦，那个就是啊

学生：哦，那我想要…就只是感觉很急迫呀，我没有感觉到想要控制
老师：没事，你能够放开你想要搞清楚的这个欲望吗？
学生：我感觉不到想要改变
老师：不是，想要搞清楚，我说

学生：想要搞清楚啊？
老师：你是不是在试图用心智来分析这个问题？
学生：对

老师：能放开这个想要心智分析这个问题的欲望吗？
学生：emm……好像可以

老师：好，你再看看你还有剩下的想要用心智去分析的这样的欲望吗？
学生：我感觉可以放开

老师：好，你还想搞清楚吗？
学生：想要搞清楚

老师：然后你能放开这个想要搞清楚的欲望吗？
学生：可以

老师：好，你再看看你现在还有没有一种想要搞清楚的感觉
学生：好像好多了

老师：好像好多了？
学生：嗯
老师：那你清楚这个问题吗？现在
学生：我也不清楚什么问题，有一个空白

老师：（笑）然后你刚刚问题是什么来着？你还记得吗？
学生：我的问题是感觉不到想要控制

老师：你现在能感觉到了吗？
学生：搞不清楚

老师：搞不清楚，所以你是不是又有了想要搞清楚的感觉？
学生：嗯，是

老师：然后你看，你能放开这个想要搞清楚的感觉吗？
学生：嗯，可以，可以了（笑）

老师：可以了？
学生：嗯

老师：这个想要搞清楚就是想要控制的一种
学生：嗯，就是想要控制它，就是不是说一个固定的那种就是控制欲的感觉吗？它跟控制欲没有关系是吗？

老师：你不用去分析，当你试图用心智去分析的时候，你的那个想要搞清楚的感觉又出现了
学生：哦，我经常就会判断一下这个到底是想要控制还是想要认同

老师：对，对，实际上释放过后的状态会非常不同，为什么？就是你的生活中无时无刻不充满了想要控制，什么叫想要控制呢？就是你试图让事情变得如你所想要的那个样子，你会采取各种方法来试图做到这一点
学生：嗯，就是我还有一个是，比方说我能意识到这个事情，我是想要让它按我想要的发展，但是然后我就紧接着我就会有个想法：哎，算了，无所谓了，就是爱怎么样就怎么样，就随它怎么发展吧，这种是那种放弃的感觉
老师：是的

学生：它也是想要控制吗？
老师：它也是想要控制，对

学生：那就感觉，我感觉不出来它是想要控制，感觉就是放弃掉的感觉，好像就想逃了，不想管它了
老师：是啊，但你在逃什么呢？
学生：逃避的还是想要控制
老师：你是逃避那种感觉嘛，你逃避，对

学生：然后就是，如果是能感觉到想要控制，但是它没有离开，就它不会马上离开，这个是不是还要操作一些什么呢？
老师：你要操作什么呢？就是你说感觉到了它，但是它没有离开对吧？
学生：嗯

老师：你想要控制释放过程吗？
学生：我总是心智想要控制释放过程，但是感觉不到想要控制释放过程

老师：嗯，所以你现在还是处在心智中是吧？你还是觉得，你还是在试图用心智去解决这个问题？
学生：嗯，对，好像是这个倾向

老师：是啊，所以你那个习惯又出现了，只要你扭转这个习惯就可以了。你能放开这个想要用心智解决问题的倾向吗？
学生：可以

老师：好，你现在再看看这个问题，你还试图，还有试图用心智解决这个问题的倾向吗？
学生：没有了
老师：没有了，好，你刚刚问题是什么来着？
学生：是想要感觉想要控制，就这个问题

老师：你现在能感觉到吗？
学生：我能感觉到我想要自己平静

老师：你能放开你的想要用心智解决问题的倾向吗？
学生：能

老师：OK 你现在感觉会更好吗
学生：还是感觉有点恐惧

老师：没关系，这种感觉你就让它浮现出来
学生：嗯

老师：这种恐惧的感觉激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：激起了想要安全，也不是想要安全，就是想要冷静下来，平静下来，就不想要被这个恐惧影响

老师：OK 你现在的感觉是什么？
学生：想要，想要感觉到想要控制，还是这个。我感觉这个恐惧，就是想要控制

老师：嗯，那你能放开这个想要控制吗？
学生：可以

老师：还有剩下的想要控制吗？
学生：感觉不到了

老师：那现在感觉是什么？好还是不好呢？
学生：不好，紧张

老师：然后它激起了你的想要被认可，还是想要控制呢？
学生：想要被认同

老师：好，你能放开它吗？
学生：不太能

老师：你再看看你现在的感觉，还有剩下的想要被认同吗？
学生：还有

老师：好，允许它他进入你的意识，然后允许它离开
学生：好像不能

老师：那你想要控制它吗？
学生：想让它离开

老师：你想让它离开对吧？OK，你在试图努力去让它离开吗？
学生：嗯，我在努力

老师：是，你能放开这种努力吗？
学生：可以

老师：还有剩下的想要被认同吗？
学生：没有

老师：你再看看你现在是什么感觉？
学生：还是紧张

老师：还是有紧张，是吧？
学生：嗯。就有一点恐惧，还是害怕感觉不到想要控制

老师：你能放开想要（笑）OK 你现在停止用你的头脑去想这个问题，然后把注意力放到你的感觉上
学生：没什么感觉

老师：就你不用去知道它是什么感觉，把注意力放在你的感觉中心
学生：想要被认同

老师：OK 不管它是什么，反正把注意力放在你的感觉中心
学生：想要被认同

老师：好，允许自己再感觉到它，注意力放在感觉中心，允许它浮现
学生：没感觉，感觉不到

老师：你现在是什么感觉？
学生：现在想要快点感觉到

老师：（笑）所以这都是想要控制，你每一个感觉都是想要控制
学生：就是分辨不出，感觉还是在用力感受

老师：你说你现在在用力感受，是吧？不用着急，不用着急，放轻松，就是你日常对话是什么状态，你现在就什么状态，你日常跟人相处什么状态就什么状态，比如说坐得舒服一点啊，然后注意力自然地放在你不费力的位置，然后在这种情况下的时候，你的感觉是什么？你也不用去移动你的注意力，只需要去如实的描述你现在感觉到的就可以
学生：被认同

老师：被认同，好，然后你现在能感觉到它，对吧？
学生：对，能感觉到，但是比较淡

老师：比较什么？
学生：能感觉到一点，想要认同，想要被认同
老师：对，你只需要在你这种自然放松的状态下感受到一点，你只需要允许自己感受那一点就行了，不需要去增多它，感受这一点，你能放开这一点想要被认同吗？
学生：我感觉我用心智分析是能

老师：用心智分析是能？
学生：对

老师：OK 没关系，没关系，但是它没走是吧？
学生：……

老师：它没走是吧？
学生：嗯

老师：然后你现在的感觉还是那个吗？就你告诉我，你现在自然放松的状态下，你所知道的感觉是什么？
学生：被认同

老师：好，你再看看你现在的感觉是什么
学生：想要让这个想要被认同离开，有一种急切的感觉

老师：好，你现在再看看你现在的感觉是什么
学生：我想要控制释放过程，想要让它消失，感觉不到控制

老师：我这里信号有点不太好，等一下，你刚刚是做到哪一步了？
学生：我刚感觉到想要控制释放过程，然后能感觉到一点它是想要控制，就是想要让它离开，然后又想要被认同，很胶着的状态

老师：你更想要波澜不惊，还是更想要胶着在这个感受当中？
学生：想要波澜不惊

老师：那你能放开这个感受吗？
学生：可以，感觉好多了

老师：感觉好多了是吧？
学生：对，感觉轻松

老师：感觉轻松，好，那你还有剩下的那种，你刚才说的那种不适的感觉在那里吗？
学生：没有

老师：所以只需要一个决定，只需要一个决定
学生：只需要紧盯？
学生 B：一个决定，就刚才老师问你，你要波澜不惊还是要……

老师：只需要一个决定
学生：感觉我可以了，又可以了，谢谢老师

老师：其实都是，就是一个决定的问题
算了，我，最后的话，你们要引导的话，我就嘿嘿都引导一遍吧

二月：啊，什么？
学生 C：真的啊？都引导一遍，我们要引导就都引导一遍，排队

二月：那我去睡觉
老师：你要睡觉了是吧（笑）
二月：开玩笑，我说我也精神了，这些老大难都给老师
老师：好，来吧

二月：有福了
（大家开始开心地排队）
……

【 老师的引导 10 】

学生：老师，我想释放一下关于我的家庭，我觉得昨天晚上在这边，我回去以后觉得我没有陪我孩子，我心里就有愧疚，然后如果觉得，哎，怎么说，觉得我好像放不下我的家庭

老师：放不下你的家庭？
学生：对，对，会有很多……

老师：这样，这个家庭，我这么说，首先放不下 ABCD 这些事情
学生：嗯，ABCD 这些事情，就是……

老师：这些事情都是枝叶，就是你说的具体的事情都是枝叶，其实根就三个嘛，我们释放法里面很简单，根就三个，就想要控制，想要被认可和想要安全
学生：对，我觉得我的家庭很幸福，我下一世也不一定再遇到他们。我就觉得如果后面面对，比如说我家人要走的，包括我自己要走的，我也觉得放不下他们。我觉得他们对我来说可能就是一个很幸福的家庭，就是很……

老师：OK 你说的，好，你说的这种放不下就是一种贪恋嘛？
学生：对对对

老师：对吧，这种贪恋它是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：它是想要控制。我觉得刚刚其实我也跟着释放了一些，我觉得他们可能对我来说就像一个宝贝吧

老师：OK 宝贝是肯定是宝贝，但是宝贝这个东西，你想要抓紧它的话，你想要一直抓在手上的话，最好的方式是放开想要一直抓着它，这是想要控制，你能放下想要控制的欲望吗？
学生：想要控制啊，我其实是想要安全

老师：你想要安全，那你能放下想要安全的欲望吗？一样的
学生：轻松很多了

老师：还有吗？
学生：还有想要控制

老师：你能也放下想要控制的欲望吗？
学生：嗯，轻松很多了，我现在又想要安全

老师：你能再放下它吗？
学生：离开了，但是我现在又想要控制。嗯，离开了。又有想要安全了

老师：（笑）
学生：恐惧，就是想要安全

老师：好的好的，你比起沉浸在这种想要安全里面，你更渴望自由，还是更渴望这个想要安全的感觉？
学生：更渴望自由

老师：好，你能放下这个想要安全吗？
学生：现在可以了，嗯，现在轻松一点了，但还是想要控制

老师：你能放下吗？
学生：嗯，现在有些偏安静了

老师：好的，那你现在还剩下，比如说你再想到这个东西，还剩下的是什么？想要被认可，还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可

老师：好，你能放下这个想要被认可吗？
学生：可以，轻松一点了
老师：好，这个，它这个胶着的东西就是，你说家庭，那我们这样来放：它带给你，就是它对你来讲，它有什么好处？
学生：嗯，这个让我觉得很安全

老师：好，勾起了你的想要安全，是吧？
学生：对，然后会有被爱的感觉吧，然后还是想要安全

老师：好，好，允许自己的想要安全被释放掉
学生：嗯

老师：还有剩下的想要安全吗？
学生：没有，我觉得现在有点卡住了

老师：有点卡住了
学生：然后现在轻松好多

老师：现在呢，还有剩下的想要安全吗？
学生：还有

老师：呵呵，没事儿，想要安全，只是一种感受而已，想要安全不等于安全
你能把它放掉吗？
学生：好像有点难

老师：好，现在什么感觉？
学生：觉得离开了好多，但还是有

老师：卡住了吗？
学生：有点卡住

老师：第二个问题：就是说它对你有什么坏处呢？
学生：我有很多牵挂

老师：它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制。想要安全

老师：怎么样？
学生：我觉得轻松了好多，这是个硬柿子

老师：这肯定是个硬柿子嘛，家庭嘛，呵呵呵，但是，对
学生：我后面就是按这种感受来对吗？

老师：不是不是，你现在放掉了那个想要安全吗？
学生：我现在当下是想要控制了，我现在又有想要安全了

老师：这个我跟你讲，你放这个想要控制和想要安全的时候，不要把它跟事情勾连起来。想要安全就是想要安全，想要控制就是想要控制，不是说有一个针对家庭的想要控制，有一个针对家庭的想要安全，有一个针对事业的想要控制，有一个针对事业的想要安全，不是这样区分的
学生：对，我刚刚大脑是带了家庭在里面的

老师：对，你带了家庭当然很难去把它放掉，你带了具体的人事物，但是它具体的人事物只是为了勾起你的基本的欲望，基本欲望是很容易放的
学生：嗯嗯

老师：OK
学生：我回去自己试一下吧

老师：你要不现在再试一下，不着急，再试两下看一下
学生：那我再试两下吧

老师：就是你想到你的家庭勾起了你的想要安全对吧？然后你能把想要安全放掉吗？它只是一种想要安全的感觉
学生：那为什么放不掉呢？
老师：我这么说吧，你更愿意胶着在这种想要安全的感受里，还是更愿意获得自由？
学生：自由。嗯，现在轻松一点

老师：对，再看看剩下的想要安全的感觉，它只是一种感觉而已，你能放下它吗？
学生：好像还是有点难呢

老师：你卡住了吗？
学生：卡住了

老师：卡住了的话，你能感觉到这种卡住的感受吗？
学生：胶着

老师：胶着，卡住的感受，对吧？
学生：嗯

老师：你想陷入到这种胶着的感受里吗？还是想要从这种感受中获得自由？
学生：我好像两个都不想

老师：你两个都不想啊？
学生：对，都出不来，就感觉……

老师：感受已经在这里了，而感受只是感受，感受已经在这里了，你想要保留它还是想要放开它？
学生：放开它。啊，现在轻松一点了，但还是有好多

老师：没事儿，你能让它上来吗，像波浪一样，它们只是感受而已
你能放开它吗？还是继续胶着着？
学生：还是有些胶着

老师：（笑）OK
学生：为什么我这个想要安全这么胶着？

老师：你觉得想要安全跟什么东西有关？
学生：跟想要控制有关

老师：不是，你觉得想要安全跟哪些，你觉得想要安全对你来讲有什么好处？
学生：没什么好处。想要安全，对我来说，我好像是不是会安全一点

老师：想要安全会让你觉得安全一点是吧？实际上不是啊，想要安全是一种对安全的缺乏
再感受一下吧，你能放下这个想要安全吗？
学生：还是有点难

老师：行，再试一次吧，就是，再不行也不要强迫它（笑）
学生：嗯

老师：你再看看你是希望它放掉这些感受还是保留它？
学生：我想选择保留吧

老师：好的，那你能保留这种感受吗？
学生：结束了

老师：你把它压回去了，是吧？
学生：对啊

老师：好，OK OK 你还没决定，还没准备好
学生：啊，天啊，这个太胶着了，我感觉就黏在里面了

二月：你释放的什么问题啊？
学生：家庭
二月：家庭，哦，没事
学生：行，谢谢老师
老师：没事没事，慢慢来，慢慢来
……

【 老师的引导 11 】

学生：老师，最近释放卡得特别严重，就释放一个目标，我前段时间不是想着说让自己进入一个行动状态去旅游吗，回到自己的生活之后，又开始逃避现实，一直打游戏，打游戏，释放都不肯去释放，我都不知道该怎么办
老师：打游戏啊（笑）
学生：打游戏我一天能打很久

老师：我知道啊，你在打游戏里面追求的是什么，它勾起了你什么样的感受？
学生：想要控制

老师：想要控制是吧？好
学生：它离开了

老师：还有吗？还有想要控制吗？
学生：离开了，还有想要认同

老师：想要认同，好，允许它出来
学生：离开了，我不知道现在是什么感受了。想要控制，离开了。想要控制，离开了

老师：（笑）
学生：你看，还有就是我觉得我不想放开那个游戏的原因是有一个很喜欢的孩子，我怕我一不打游戏我就会跟他断了联系，我很怕这种情况出现

老师：哦，这样子，那是基于什么呢？想要什么？想想，想要被认可是吧？
学生：对，想要得到他的认可，离开了。有想要控制，有点想要控制，离开了。模糊不清了，又开始，然后控制，离开，有点害怕，想要控制，离开了

老师：（笑）OK

学生：还有就是，打游戏是想逃避一下自己的一个生存状况，想要控制，离开了，不知道是啥感受了。想要控制，离开了（笑）

老师：OK 你自己放得蛮丝滑的（笑）

学生：可是我还是很害怕跟他断联系，我觉得我跟他就只有那个游戏可以联系，其他都没有

老师：没关系，你跟他的关系里面是，你在追求什么？

学生：不知道

老师：勾起了你什么？想要控制？

学生：勾起了我，想要控制，我觉得……我觉得这段关系有点羞耻……（笑）

老师：（笑）

学生：想要认同，OK 离开了，还是很羞耻

老师：什么感觉？想要被认可是吧？

学生：想要控制，想要控制

老师：想要控制

学生：离开了，你都不知道这样做到底是不是对的，而且我不是，而且我也在释放跟他的关系，我都觉得有点罪恶感。想要控制，它离开了

老师：还有吗？

学生：想要控制，它离开了，好像又没离开，想要控制，OK 离开了

老师：OK

学生：但我害怕，我回到自己一个人呆的时候，又开始逃避了。想要控制，OK 它离开了。我不知道该想什么，现在，想要控制

老师：不用想，不用想，不用想，其实没有这么麻烦，没有这么复杂（笑）

学生：那我该咋办？

老师：没有这么复杂，没有这么复杂，我跟你说就是，就是说你现在这里面肯定是有这个想要控制，对不对？好的，你现在能感觉到你的想要控制吗？

学生：模糊不清啊，感觉不到

老师：那你能感觉到模糊不清吗？

学生：嗯

老师：然后你能感觉到你想要控制这个模糊不清吗？

学生：嗯嗯嗯

老师：好
学生：好像没离开

老师：好，你能感觉到你的想要控制是吧？那你能放下你的想要控制吗？
学生：好了，它离开了

老师：你能放下你的想要控制吗？就是...
学生：（笑）

老师：好，然后再看看想要控制后面，想要控制是你想要获得什么？是你想获得认可，对吧？你想要控制别人来认同你，所以你能意识到你的想要被认同吗？
学生：离开了一点点

老师：你能放下你的想要被认同吗？下个决定，就是比起这个想要被认同，我们这样讲，就是比起胶着在这种想被认同的感觉里，你更渴望从这种感觉中自由，还是胶着在这种感受里？
学生：自由

老师：嗯，你能不能允许自己放开想要被他人认同的欲望？
学生：好像有点卡住

老师：有点卡住，卡住的话你能感觉到卡住的感受吗？然后呢这种卡住的感受你想要改变它吗？
学生：想

老师：你能放开这种想要改变、想要控制的欲望吗？
学生：放开了。想要被认同

老师：所以现在你能看到想要被认同的欲望了，你能放开这个想被认同的欲望吗？放下它
学生：离开了

老师：好，你还有想要被认同吗？你还想从外界获得认同，还有这种感觉，这种倾向吗？
学生：有

老师：对，你情愿达到那种能够自己波澜不惊，非常开心幸福的状态，还是更想要被外界认同？
学生：更想要波澜不惊

老师：OK
学生：它离开了

老师：你能放下你的想要被外界认同的欲望吗？
学生：能

老师：还有剩下的想要被认同的欲望吗？看看，就在这一刻，还是想要控制？
学生：想要被认同

老师：OK 允许它出去
学生：好的，他走了

老师：好，再看看这一刻还有没有想要被认同的欲望，想要被外界认同的欲望
学生：好像有一点点，很少

老师：好，就很少一点也是，允许它被释放
学生：好了，它走了

老师：还有没有剩下的想要被外界认同的欲望？看看自己现在还有没有
学生：它走了

老师：还有吗？还有没有剩下的？
学生：有点想要控制

老师：好，然后能不能放手让这个感觉离开？
学生：好像有点胶着。嗯，离开了

老师：好，现在感觉是什么？
学生：模糊不清，想要控制

老师：对，这里有想要控制，一遇到它就可以把它放掉
学生：它离开了

老师：还有想要控制吗？
学生：还有

老师：还有想要控制，继续把它放掉，像波浪式一样的
学生：它离开了

老师：还有吗？还有想要控制吗？
学生：还有。离开了

老师：还有吗？现在？
学生：没了

老师：现在呢，还有什么？
学生：模糊不清

老师：模糊不清的感受，感受它
学生：想要控制

老师：好，你能放开吗？
学生：它离开了，还有点想要被认同。它离开了

老师：OK，现在还有剩下的想要被认同吗？或者想要控制？你看看
学生：有，想要控制

老师：好，继续把它放掉
学生：它离开了。还是有想要控制

老师：还是有想要控制，OK，你放下的想要控制，是想要控制的倾向
学生：它离开了

老师：是想要掌控的倾向，对，不是单件事情，是整个的想要通过控制事物来获得别人认同和安全感的这样一种倾向
学生：模糊不清。想要控制。离开了。还有想要控制
OK 离开了，但我觉得在那件事上还是有好多

老师：是的，是的，是的，是这样的，所以它是胶着，胶着是这样的，这件事对你来讲有什么好处？
学生：好羞耻
二月：……
学生：师兄不要说（大笑）

老师：那你可以不说，你心里想着就可以。它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可。它离开了

老师：好，这件事情对你来讲有什么坏处？
学生：阻止我释放金钱目标

老师：OK 激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全。它离开了

老师：好，那现在回到它，再想一个，这个事情对你有什么好处？
学生：嗯，可以跟他一直保持联系，很开心，反正跟他在一起很开心

老师：好的，它激起了你的想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制，它离开了。还有想要控制

老师：还有想要控制？
学生：嗯，嗯，离开了。OK 已经放掉了

老师：好，现在放得还可以啊。那么下面就是再一个问题：第二个，回到这件事对你有什么坏处？
学生：感觉还是跟释放有关，阻止我释放很多东西，然后现实也不能好好地进行打理了

老师：OK 现在感觉是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制，离开了。还有想要控制，离开了。还有一点点的想要控制，OK 离开了

老师：好，这一边放完没有？就这个坏处这边
学生：好像还.....

老师：没有？
学生：嗯.....放掉了

老师：OK 再回到这件事对你有什么好处？
学生：打游戏让我很开心

老师：激起了想要被认可、想要控制，还是想要安全？
学生：被认可，它离开了。但还是有想要被认可，离开了。还有剩下一点想要被认可。OK 放掉了

老师：放掉了？ OK 那么再回到这件事对你有什么坏处，还有吗？
学生：坏处，不知道

老师：想不到了是吧？ OK 想不到就这件事对你有什么好处？
学生：嗯，这个游戏里面就是每次买到游戏里面漂亮的皮肤，让我看到，我不想错过那些皮肤

老师：那它是想要被认可、想要控制，还是想要安全？
学生：想要控制

老师：能放开吗？
学生：我感觉有点模糊不清了，想要控制

老师：模糊不清的话，感觉它
学生：想要控制这个模糊不清

老师：对
学生：离开了。反正模糊不清放掉了，是想要被认同
老师：怎么说？
学生：放掉了

老师：放掉了，OK 好，你现在再想到这个问题是什么感觉？现在
学生：还好吧，还能接受吧

老师：还能接受，不胶着了吧？
学生：胶着少了很多

老师：那现在是要打还是不打？
学生：嗯？

老师：现在是要打游戏还是不打，要打还是不打呢？
学生：不打了，哈哈哈

老师：不打断联了怎么办？
学生：我想释放跟他用其他东西来聊，啊，有点害怕了

老师：什么感觉，想要控制？
学生：想要控制，它离开了，还有想要控制。OK 放掉了

老师：还有吗？
学生：模糊不清。想要控制，它离开了。可以接受不打游戏了

老师：OK 打游戏的感觉好了
学生：我除了打游戏，我还刷短视频

老师：你还刷短视频
学生：我之前逃避的方式是把短视频那个 APP 给删掉了

老师：OK
学生：然后自己就不会去刷了
老师：那么，短视频带给你什么感觉？
学生：不知道，反正就想一直刷，刷游戏视频也好，然后那些旅游的视频也好，还有帅哥美女

老师：OK（笑）
学生：就是每次看到这一类的视频就很有爽感，我一刷就刷好几个小时哈哈哈

二月：我也要释放一下，我一打开抖音全是……
学生 B：一百个美女？
二月：没有，一个都没有，老师助我一臂之力，带我释放

老师：啊？什么？我看她在，她不是在释放嘛
学生：那个放掉了

老师：OK，感觉好啦？
学生：但是有时候刷那个短视频，刷久了让我有种愧疚感，就愧疚自己为什么不释放，而是在刷短视频

老师：（笑）它是想要被认同、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要安全吧，它放掉了，但是还有想其他的想要。想要控制，还有点想要被认同

老师：OK
学生：想要快点把这个释放掉

老师：不用快点，快点是想要控制
学生：它走了，那个愧疚感少了很多。好，放掉了

老师：好
学生：好了，走了。我不知道该对那个短视频有什么想法

老师：（笑）没有想法
学生：我还是想把它给删掉，但是我有一个金钱目标是需要那个短视频的

老师：没关系，没关系，你放开这个想要控制，不要用头脑去想
学生：它走了。老师，我想问一下我那个金钱目标，我不知道我该不该去抽，好了，这是想要控制。我还是想要问出来，我那个金钱目标它是抽中抖音福袋的，但是它是现金来的，然后我的目标设置的是拥有的，拥有那一个现金福袋，但是我不知道实际行动当中我要不要去打开那个直播间，然后去抽

老师：（笑）
学生：对这个问题我之前有释放过，但是后面我还是，因为那个目标放了好久，我后面又下载，就是那个短视频反反复复下载，然后又去那个直播抽

老师：OK 金钱目标其实不用设限制，就不用限制它是必须得从哪里来
学生：主要是我有点不甘心啊，这个目标

老师：就是想抽，就想抽福袋是吗？ OK 也行也行，如果说对福袋情有独钟，就非要抽福袋来实现金钱目标，倒也不是不可以，倒也不是不可以
学生：但是有，反正那个目标困了我好像两个多月，不止两个多月，反正就是到之前还能释放一下的，到后面直接就逃避，逃避，逃避

二月：快点问快点问，另一个来了
学生：好的好的

二月：老师，老师还能坚持吗？
老师：什么？你说我吗？

学生 B：新来了一个同学
学生 C：老师有没有引导你？
二月：没有啊
老师：啊，咋啦？
二月：有三个硬柿子，一直释放不了

学生 C：老师你可不可以引导一下师兄啊？
学生 B：多教教师兄
老师：可以啊，没问题

学生：我感觉我这个也是有点硬的。老师，我这边有什么建议啊，就释放上面的？
二月：你释放挺好的

老师：（笑）还行啊，不要想太多，不要想太多，就是
学生：不要想太多

老师：就是不要太抠细节，你越抠细节，你是往那个心智上在发展，如果你回到感受的话，没那么麻烦的
学生：我自己再去试一下，谢谢老师！
……

【 老师的引导 12 】

学生：老师好！
老师：你好

学生：我说一下我的情况吗？
老师：好啊

学生：我就是这个身体的症状挺严重的，总是无力，反正我做什么事情，我一开始出现身体疼痛，我就会想放弃，然后我就做不了
老师：哦，OK 所以这个是很长……

学生：我这个是很长时间，比如说就是这么多人，我待一会儿我就会累，然后我昨天自己释放了一下，就是好像也有很多想要吧，就是对于这个社交什么的，然后我坐车的时候好像也是对坐车有……我也不知道对什么有控制，反正就是很容易累
老师：哦

学生：对，就是一直处在紧张状态，然后就非常非常容易累
老师：OK OK 好的

学生：然后做事情也容易放弃，比如说这个八点要起来，然后我一想到待会儿还要坐车什么，我就，然后我感觉身体还无力的话，我就不行了，我就是完全动不了
老师：OK 这个也算是个很久的问题是吧？
学生：对对对

老师：好，这个胶着的问题的话呢，还是，就是这件事儿它对你有什么好处？
学生：有什么好处？你说这个一直紧张吗？还是说身体虚弱？
老师：对，都可以

学生：我觉得身体虚弱是有好处啊，身体虚弱我就可以一直休息，我就可以多休息一点
老师：OK OK 它这个激起了你的想要被认可、还是控制，还是安全？
学生：我想要被别人理解吧，就是

老师：想要被认可，OK 允许自己意识到这个想要被认可
学生：想要被照顾，可能，想要被照顾吗？我不知道我有没有感受到，现在就是情绪上是比较悲苦的

老师：所以这是激起你的想要被认可是吧？想要被照顾，无所谓啦
学生：我不知道是什么，但是我只知道情绪就是挺悲苦的

老师：OK 无所谓了，就是想要被照顾嘛，你能允许自己放开这种想要被照顾的感觉吗？
学生：不可以

老师：不可以？
学生：嗯
老师：那你更想要这个波澜不惊，还是想要这个，胶着在这种感受当中？
学生：哦，我好像，我放开了一点

老师：放开了一点，OK
学生：就是那种感觉好像是我必须要有人照顾，我必须要就是有一点想要控制的感觉，但是我也不知道它具体是什么，然后就是……

老师：OK 无所谓，那你能放开这个想要控制吗？
学生：走了一些

老师：好，那你这个还有剩下的想要控制吗？
学生：呃，我怎么去感受到这个想要控制还是想要被认同？我现在只能感受到情绪

老师：想要控制就是你想让事情按你想要的这样发生
学生：哦，有，我感觉到我想要一切按照我想要的

老师：对，想要被认同，就是想要从外界获得认同、获得爱
学生：那好多想要控制，对，我都不知道我要控制什么，但好像是想要控制

老师：OK 允许自己放开
学生：放松了

老师：OK 然后你觉得身体虚弱这个事情呢，它有什么坏处？
学生：坏处啊？就我什么都做不了。以前的话我会用意志力去做很多事情，现在我就是完全没有意志力，完全没有任何意志力，连起床都起不来

老师：OK 它激起了你的想要被认可、还是控制，还是安全？
学生：想要控制吧，就是我一定要做这件事情。想要控制，就一旦我有一个想法说我今天 8 点要起床，我就很想逼着自己去……

老师：OK 你能放开这个想要控制的感觉吗？
学生：我好像不是，我好像是在对抗这个逼迫，其实我也不想起床说实话，但是我就这个推力很强，就很想让自己 8 点起床

老师：你能够放这种想要控制的感觉离开吗？
学生：我没有找到想要控制

老师：你想要……你有什么想要？
学生：嗯，就比如说我想要 8 点起床

老师：你想要 8 点起床？
学生：对，我现在就感受到很强的逼迫，就是我一定要 8 点起床，我必须要 8 点起床

老师：那你有想要控制吗？
学生：好像不是，好像是我被控制吧

老师：想一下，你要控制
学生：哦，我感受到了，感受到了

老师：你能放开它吗？
学生：放开了一点，啊，我想要控制我不要有这个想法，就是 8 点起床，因为我起不来

老师：都一样的，你想要控制哪个东西都是一样的，它都是想要控制
学生：哦，嗯

老师：你能放开这个想要控制吗？
学生：我现在没有感觉

老师：你现在的感觉怎么样？
学生：我现在不知道是什么感觉，然后我在找一下是什么感觉

老师：不用找，不用找，不用找，放轻松，你现在什么感觉？
学生：嗯，还可以，挺轻松的

老师：挺轻松
学生：我想继续轻松
老师：想继续什么？
学生：轻松

老师：想要控制，这是想要控制
学生：哦，是，我有一点想要维持这个感觉，想一直待在这里

老师：是
学生：嗯，非常轻松

老师：OK 那你想想那个虚弱的事情
学生：哦，我不想想这个事，我想把它推开，其实我很逃避这个

老师：不想想这个事？你不想释放掉它？
学生：但是我又要求自己必须去想

老师：那倒也没必要
学生：我停不下来啊
老师：停不下来……
学生：那如果你跟我说我要干什么，就是我觉得我一定要去完成

老师：那这是，你这个事情是想要控制，你停不下来，是一种逼迫性
学生：对，我还没感受到你说的那种，这件事情我的想要，我只感受到了我的对抗哦，我现在感受到那种逼迫感了，就是被推着，被 push 的感觉

老师：对
学生：这个不是我的吧，这个它在推我，我怎么能放呢？

老师：推你是不是你的感觉？
学生：是我的感觉

老师：对呀，你的感觉你觉得能放吗？能放开这种感觉吗？
学生：主动权不在我手上啊

老师：你觉得主动权怎么会不在你手上呢？
学生：我不知道怎么放

老师：那你感觉一下
学生：走了一点。嗯，走掉了一些

老师：还有吗？
学生：没有了吧，我现在可以去感受这个主题

老师：什么东西？
学生：身体虚弱，好无力啊，就是很绝望，无能为力，束手无策

老师：它激起了你的想要被认可、想要控制，还是想要安全呢？
学生：想要控制，刚刚走了一点，就是想要改变这种局面的，走了一点

老师：哦，还有剩下的吗？
学生：刚才没有了吧，因为刚才感觉挺舒服的，然后我有点想要维持

老师：哦，那就是想要控制嘛，一样的，又冒出来了
学生：就是没有了，现在就挺轻松的

老师：OK 那那个身体虚弱的事情还有什么感觉吗？
学生：感觉还好，暂时没有什么，哦，有，有感觉了。是悲苦吧，悲苦，我觉得我想做很多事情，然后做不了

老师：OK
学生：这样是万念俱灰，就是这种状态我真的是什么都不能做，也不是不能做，如果要做的话要动用非常大的意志力，太累了，所以我想要放弃

老师：OK OK 这种感觉是？
学生：绝望啊

老师：想要被认可、还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：好像想要控制，想要控制，我觉得我可以做一些事情

老师：好，你现在感觉怎么样？
学生：又有更多悲苦涌现出来

老师：是想要被认可、还是想要控制，还是想要安全？
学生：想要被认可吧，希望被认可说是正确的，就这么做是对的，有点卡住的感觉，怎么就是……

老师：你能感觉这种卡住吗？
学生：能，因为刚刚看一下能释放一下，现在看一下也释放不了

老师：感觉现在卡住，然后呢？你想控制这种卡住吗？
学生：有有有

老师：能放开这种想要控制吗？
学生：放开了，现在就是悲苦又出来了，不太想看这个悲苦啊

老师：这个悲苦激起了你的什么？想要被认可、还是想要控制，还是想要安全呢？
学生：想要控制吧，走了很多，我也不知道什么东西，反正就走了很多，现在不悲苦了

老师：现在是什么感觉呢？
学生：还是悲苦，但是没有刚刚那个那么沉重、那么浓郁

老师：OK
学生：比较模糊，其实不太知道它是什么东西

老师：无所谓，那这种感觉激起了你的想要被认可、还是想控制，还是想安全？
学生：想要控制吧，我想进去看一下

老师：你能放开这个想要控制吗？
学生：不能，我必须看一看是什么，我必须搞清楚

老师：你能放下想要搞清楚的欲望吗？
学生：不能，我现在不知道是什么状态，没有那个想要搞清楚了吧，有点模糊，我不知道是什么

老师：当你模糊的时候就感觉这个模糊不清，然后再感觉一下你想要改变这个模糊不清
学生：为什么我越释放就是越困

老师：因为你想要逃避
学生：我说一下，刚刚我释放完之后，我感觉肩膀这边放松了很多，然后身体上是比较舒服，但是我特别困了，想睡觉了

老师：睡觉是肯定有想逃避的东西嘛，然后也可能没睡好吧（笑）
学生：老师，我说我刚刚就是身体很放松，但是很困，特别困，特别疲惫了，然后就想睡觉，这个跟释放是相反的呀，为什么我释放是这样的？

老师：很正常，很多人都越释放越困
学生：哦，我现在还有好多身体的感受出来了
……

老师：这样，你们还有什么要问的？现在说一下，我等会要撤了
二月：帮我引导一下硬柿子

老师：什么硬柿子？
二月：社恐，然后金钱和美女

老师：社恐，金钱和美女，你不是会释放吗？
二月：我只是想体验一下老师的感觉
老师：哈哈哈，唉

二月：会释放，但是总是释放不下去，总觉得金钱，就是说释放一下就跑了，释放别的都可以释放，这个不行
老师：释放一下就跑了，我引导你也没用

二月：算了算了，我也不想让你引导。帮我引导美女好吧？

老师：（笑）美女我也不引导你，我今天的引导到此结束

……***以上为老师的引导 1-12***……